ما لا يقال

حوارٌ بين غُرباء في عُزلة

دانة فيصل مدوه



منشورات تكوين
TAKWEEN PUBLISHING | مرايا

إهداء لـ ..

ما لا يُقالُ

حوارٌ بين غُرباء في عُزلة

دانة فيصل مدوه

ما لا يُقالُ

حوارٌ بين غُرباء في عُزلة



منشورات تكوين
TAKWEEN PUBLISHING
مرايا

الكاتب: دانة فيصل مدوه

عنوان الكتاب: ما لا يُقالُ: حوارٌ بين غُرباء في عُزلة

تصميم الغلاف: يوسف العبدالله

تنضيد داخلي: سعيد البقاعي

ر.د.م.ك: 978-9921-775-98-3

الطبعة الأولى - يوليو/ تموز - 2023

2000 نسخة



منشورات تكوين
TAKWEEN PUBLISHING

الكويت - الشويخ الصناعية الجديدة

تلفون: 40 04 81 98 965 +

بغداد - شارع المتنبي، بناية الكاهجي

تلفون: 60 58 00 11 78 964 +

takween.publishing@gmail.com
takweenkw
takween_publishing
TakweenPH
www.takweenkw.com

المحتويات

هندَمةُ العُزْيِ

إبَّان الجائحة، سيئة الذكر، فرضتِ الكويتُ واحدةً من أطول فترات حظر التجوُّل والعَزْل في العالم. أمسينا، جميعنا، نزلاءَ سجنٍ كبير، نتعاطى خلف قضبانه ما يُنسينا مصائرنا المبهمة. وأنا، كسائر العباد في هذه البلاد، رحت أبحثُ عن ملاذٍ، بعد أن استهلكتُ رصيدَ إيجابيَّتي في محاولاتٍ واهية لإعادة اختراع نفسي في «الحبس الانفرادي».

بحثتُ عن حيلةٍ تجنِّبني وصلًا أتوقُ له، ولا أطيقُ ثمنه. إيَّاك وسوء الظَّن -عزيزي القارئ- فلستُ ممَّن يبخس حقَّ حبيبٍ... لقد أردت فقط أن ألوذَ بنفسي مِن مكاشفةٍ ستكلِّفُني كلَّ ما أملك، ولم أملك حينها سِوى وهْم التَّماسك، فاحتميتُ بسؤال الغرباء عن أحوالهم.

استعارةٌ مؤقتة لهمومٍ تشتِّت همومي. نعم! أعالج همومي بتشتيتها، ذلك لأنَّ تراصَّ الهموم يعرِّضُها للانفراط.

لطالما كانتِ الحواراتُ، مع الغرباءِ، حيلةً أركنُ إليها حين أكون بحاجةِ قدْرٍ من السُّلوان، إذْ تُحرِّرُني الأسئلةُ من الإفصاح الحتميِّ الذي تشترطُه الحميميةُ.

حسنًا، إليك ما جرى.

كلَّما غلبني همِّي، في تلك اللَّيالي، تناولتُ هاتفي وتركتُ لآلافِ الغُرباء نداءً خافتًا يَشي بوحدتي: «خنسولف»!

كانَ ندائي يعتلي نافذةً بيضاءَ، في شاشةٍ تطلُّ على العَتمة ولا يطلُّ منها أحدٌ، أشبه ببئرٍ معطَّلة؛ قاعُها ملاذي. كنتُ أقبع هناك راجيةً، منتظرةً، أترقَّبُ هبوطَ الدِّلاء؛ وأتحيَّنُ تحلُّقَ أصحابها حول فم البئرِ.

ستَرتَطمُ الدِّلاءُ -آنَ هبوطِها- بعضُها ببعضٍ، وتمطرُني بأسئلةٍ أجهلُ سائليها. كنا في تلك العَتمة متشابهينَ، سواسيةً في غياهب التِّيه. غريبةٌ هي أُلفةُ الحائرينَ، عبثيةٌ ومطمئنةٌ.

أجبتُ -من قاع البئرِ- على أكثر من ألف سؤالٍ. أجبتُ على أسئلةٍ وُلِدتْ في مخاضٍ صامتٍ، قرأتُها مرارًا فاستعارتْ صوتي واستحالتْ أسئلتي. أسئلة متذبذبة كان نتاجها حوارًا متشظِّيًا عصيًّا على الانضباط، يُشبه الأفكارَ المتسارعةَ لعقلٍ يتوقُ إلى الهدوءِ... ويأبى السُّكونَ.

أخذتُ الحوار برمَّته وطرحتهُ من خلف شاشةٍ كيفما اتفقَ، فأضحى طيلة ثلاثة أعوامٍ قِبلةً للسَّائلين. حوارٌ كثيرًا ما تشدَّقت

بنُبْلِ «عُريِهِ» الذي كان عزائي، ولعلَّ في هندامِهِ هذا -أيُّها القارئ- عزاءك.

دانة فيصل مدوه

مايو | ٢٠٢٣



إلى كلِّ مَن أعيتْهُم الأسئلةُ...

اختفـتْ، فجـأةً، كلُّ سُـبُل التملُّـص. حُوصرنـا بالوبـاء وبمنظَّمـات الـدَّواء، والمَلَل. لـم يعد ثمَّةَ مـا نتذرَّع به، حـان وقتُ مجابهـة كلِّ ما تجاهلناه. مِن جدوى السُّـؤال حتَّى جدوى الحياة، هكذا بدتْ أسئلةُ المتورِّطين...

=

الفصل الأول

ورطةُ السُّؤالِ

• ما السُّؤالُ؟

هو أداةٌ لإعراب وتعليل ما تضعه الحياةُ على الخطِّ.



• لا يتبادرُ إلى ذهني أيُّ سؤالٍ!

محاولة إيجاد سؤال هي مثل مسحٍ داخلي، تمرين يحافظ على حوارنا مع أنفسنا. هل أنا بخير؟ هل يدور في خاطري شيءٌ؟ هل أحتاج لتوكيد خارجيٍّ؟ هل أملك كلَّ الإجابات ولكنها مبعثرة بداخلي فقط؟ أم أفضل أن أستعيرَ أجوبةً من أسئلة الآخرين لأنَّني لا أجرؤ على المساءلة؟



• لماذا الأسئلةُ؟

أنا من أنصار السُّؤال. ذلك لأنَّ المفاهيم لا بدَّ أن تُختبرَ، وتلك التي لا تصمدُ أمام التَّساؤل تخسر قيمتها تلقائيًّا. الموروثُ مثلًا صرحٌ متهالك ينتقلُ بحذرٍ من جيلٍ لآخرَ، ولا تحميه سوى قيمته العاطفية. لذلك يجابه أي سؤال عنه بالعداء خوفًا من خسارةٍ مفهوم حميمٍ وإنْ كان غابرًا وغيرَ منطقي. السُّؤال حقٌّ أصيل والحقيقةُ ابنةٌ الأسئلة.



• هل لكلِّ سُؤالٍ إجابةٌ؟

هناك إجابةٌ لكلِّ سؤالٍ ولكن **هل** هي شافية؟ كلُّ سؤالٍ فتقٌ وبعض الفتوق لا تُرتق!



• أخافُ من الأسئلة! هنا تُسرد الحقيقة، ويقابل الشَّخص نفسه.

أتفهَّمُ شعورَك، ولا أخفيك بأنني -في محطات عديدةٍ من حياتي- خفتُ من حقيقتي. هل هذه أنا فعلًا، أم أنا اضطرارًا؟ هل هذه أنا الظرفية أم أنا الكامنة؟ أنا النتيجة أم أنا السبب؟ لست أدري، ولكنني أعلم يقينًا أن خوفك يقتات على ضعفك، وكلُّ محاولات الهروب منه ستُفضي إليه ليلتهمك لا محالة. أمَّا المواجهة التي تتطلب أن تضاعف حجمك وتستأسِد برغم وداعتك، ستجعلك أقوى وأجدر، ولن تهاب بعد ذلك أي حقيقة؛ بالأخص حقيقتك.

• **ما مَعنى أن تكونَ نفسك؟**

معناه رفض أن تكون نسخةً من غيرِكَ، ليرضى عنك المُستَنسَخونَ من حولِك.

• **كيف يتعرَّف الإنسان على نفسه؟**

يتجرَّدُ من كلِّ ادِّعاء خاوٍ تبنَّاه سعيًا لانتماءٍ مزيَّفٍ، ويحاول الصُّمود في عراءٍ لم يعهدْه. تجربةُ تطهُّرٍ كهذه كفيلةٌ بنزع الغشاوة عن عين العقل وغرس بذرة البصيرة. تلكَ البصيرة هي المشكاة التي نسبرُ -تحت نورِها- أغوارَ الروح ونتعرَّف على أنفُسِنا.

≑

• **مَن أنا؟**

عندما تسأل نفسك هذا السؤال هل أنت السائل أم المجيب؟ بالنسبةِ إليَّ السائلُ هو أنا الآنَ، والمجيب هو ذاتي المتراكمة عبر السنين.

≑

• **متى سأكونُ أنا؟**

متى ما أردت، هل تعرف من أنت؟ هل لديك الاستعداد لتقبُّل نفسكَ ومنحِها فرصةَ الظهور للعيانِ كما هي، أم أنك لا زلت تختبئ خلف الذرائع خوفًا من تقييم الآخرين؟ هل تفضِّلُ العيشَ بواقعينِ لأنَّ محيطك يكيلُ بمكياليْنِ، والتَّأقلم مع هكذا

محيطٍ يتطلَّب الازدواجية؟ كيف تُعطِّلُ خاصية الضمير عندما تنتقل من شخصيةٍ لأُخرى؟ أم أنَّ الضمير يضمر مع تعدد الأوجه؟ لا أدري. كلُّ ما أعرفه أنني أفضل ألاَّ يستسيغَ أحدُهم حقيقتي عوضًا عن أن ينبهرَ بزيفي؛ ذلك لأنَّ الزَّيفَ يهلك أهله قبل أن يبهرَ أحدًا.

⸗

◉ **ما هي الكينونةُ، وكيف أبلُغُها؟**

ثمَّةَ عالمٌ تحيا فيه، وآخرُ يحيا فيك، كينونتك هي العالم الذي تعمِّره يوميًّا بداخلك. عالمٌ وجداني يخصُّك وحدَكَ، ترشدك نجومُهُ، وتضمن لك شمسُهُ إشراقًا ذاتيًّا. عالمٌ ينعكس في عمق عينيك جاعلًا كلَّ مَن يلتقي بك راغبًا في استكشافك.

⸗

◉ **ما هي الحياةُ؟**

النُّشوءُ، النُّموُّ، العيشُ الكريمُ... الأثرُ.

⸗

◉ **كيف تعاشُ الحياةُ؟**

من المنتصف، من قلب الحدث النَّابض. الهوامش منسيةٌ، والتَّطرفُ خطرٌ، والسطحيةُ مملَّةٌ، والقاع قذرٌ. تعاشُ الحياةُ من المنتصف!

⸗

◉ **لنعش الحياةَ فقط، دون مشقَّةِ البحث عن مَعنًى!**

يمكنك العيش دونما اكتراث لفهم العالم من حولك، أو لإيجاد معنًى لحياتك. كلُّ ما عليك فعله هو حشو رأسك بمزيجٍ من اللَّغو واللَّهو وترك عقلك يهيم في سحابةٍ من اللاَّمبالاة؛ حتى يجيءَ الواقعُ ويطمر وجهك في الوحل ليريك نطاقاتٍ لم تعهدها، ودرجاتٍ، من البؤس الباهت. عندها ستحاولُ جاهدًا البحث عن معنًى لتخرجَ من تلك المتاهةِ الرَّمادية.

⸗

◉ **ما هو المعنى؟**

تفسيرُ المبهم، تعليلُ المرفوض... وتبرير الاختيار.

⸗

◉ **هل للحياة خريطةٌ تُرشدنا، وتحمينا من التِّيه؟**

إنْ لم تكن تعرف وجهتك مسبقًا؛ فكلُّ الخرائط بلا قيمةٍ. قد تدور حول نفسك دونَ فائدةٍ تُذكر، حتَّى تكلَّ. جهدٌ ضائع، عمرٌ ضائع، والكثير من التَّذمُّر.

خريطةٌ إلى أين؟ هل تعرف الوجهةَ؟ هل هي محطتك الوحيدةُ؟ هل هناك أُخريات؟ كم محطة أخرى؟ ماذا لو عدلتَ عن الذهاب وفضَّلتَ البقاء؟

كلُّ هذه الأسئلة ستنبت كالفطر في طريقك، والتِّيه جزءٌ من الرحلةِ.

كلُّ عثرة في طريقك درسٌ وكلُّ خطوة خبرةٌ. لا ضيرَ في أن تتوه قليلًا في الطَّريقِ للقاءِ نفسك!

⸎

• **كيف أجد طريقي؟**

الطَّريق إلى أين؟ هل من رغبةٍ واضحة المعالم أنضج من فكرة الهروب من الواقع؟ لن يتَّضح لك طريق إنْ كان كلُّ ما تريدهُ هو الهروب. ستخلقُ بدلًا عن المسلك مأزقًا. ردِّدْ بجدية: أين ينبغي أن أكون؟ من أنا؟ ما الذي يليقُ بي؟ ماذا أستحق؟ ماذا أُجيد؟ ما الذي ينقصني كي أكون ما أريد؟ ضعْ خطَّةً لترسم الخريطةَ نفسَها ويتضح الطَّريقُ!

⸎

• **عن فقدان العزيمة في منتصف الطريق.**

العزيمةُ لا تعني الاستمرار ببسالةٍ دون توقف. إنْ تعبت، تربَّعْ في منتصف الطريق، أو عُد أدراجك لمكان تألفه واسترحْ حتَّى تستجمعَ قواك لمواصلةِ المسير! أرجو أن تتأنَّى في منعطفات الطريق، ولا تتوانى في طلب المساعدة إن لزم الأمر، المهم أن تصلَ.

⸎

• في أيِّ محطَّةٍ سيقفُ بنا القطارُ؟

نزولك لمحطةٍ ما، أو بقاؤك، لا يؤثِّرانِ على سير القطار، أبدًا. رحلتُك فقط ستتأثَّر، فالقطار غير مسؤول عن وجهتك، أن تصل أو ألاَّ تصل تلك مسؤوليتك وحدكَ. صحيحٌ أنَّ القطار يعودُ؛ ولكنَّ الوقتَ لا يعود.

⁼

• أصلُ عيشِ الحياةِ: الرَّاحةُ.

الرَّاحةُ هي المبتغى لأَنَّنا جميعًا نحاول الهروب من الوهن المركَّب الذي خُلقنا فيه. كلُّ المساعي البشرية منذ بدءِ الخليقةِ عملٌ دؤوبٌ متواصلٌ بحثًا عن راحة مستدامة بشتَّى معانيها (وفرةٌ، صحةٌ، رخاءٌ، استقلالٌ، أمنٌ، رغدٌ...)، وجوهر هذه المفاهيم مجتمعةً هو الرَّاحةُ. أيُّ تعثُّر لهذا المسعى يسبب شحًّا أو انقطاعًا لتلك الرجاءات هو بوابة مشرَعةٌ للشَّقاء.

⁼

• هل نلعبُ مع الحياةِ؟

نلعب بالطَّبعِ! نسخرُ من القدر الذي يسخرُ منَّا ونحاول تفكيك ألغازه. نضحك للحياة لعلَّها تضحك لنا، ثم نتبادل الأدوار. تارةً نمسكُ بزمام الأمورِ وأُخرى نسلِّمُها دفة القيادة ونستمتعُ بالرِّحلة! المهمُّ أن نختار دورًا فعَّالًا في اللُّعبة. لا تكنْ لاعبًا احتياطيًّا أو مراقبًا من الجمهور! وأتمنى ألاَّ تنصِّب نفسك حَكمًا على أمثالكَ

من اللاَّعبينَ، فقط لأنك أوهمتَ نفسك بأنك أفضل منهم؛ وأنت في حقيقة الأمر تخشى الخسارة.

=

• الحياةُ غيرُ منصفةٍ، دائمًا!

علامَ استندتَ في هذا الحكم المطلقِ؟ على مقارنة يومك بأمسِك؟ أم مقارنة حياتك بحياة غيرك؟ إن توصَّلت لهذه النتيجة اليوم فهل يعني هذا أنَّ الغد ليس في الحسبانِ؟هل يعني ذلك أن حياتك -من بعد اليوم- لا تستحقُّ منك محاولةً أخرى؟ ستُنصفك الحياة بقدر ما تسخر منك، وستسخر أنت من نفسك عندما تعي أن الإنصاف لا يرى بالعين المجردةِ وليس لوقعهِ صوتٌ، بل يُدرَكُ بعدَ حينٍ. بالأحرى ستلقِّنُك الحياةُ درسًا عن الإنصاف عندما تمنحك صعابًا أكبر لتذكِّرك بما لم تكن له شكورًا!

=

• وإنْ لم تنصفْنا الحياةُ؟

نحاول مرَّةً أخرى. ما يغرينا في الاستسلام هو وهمُ الرَّاحة، ولكنها راحة العاجز. لن تمرَّ الحياةُ مرور الكرام من أمامك بل ستمرُّ من فوقك لتسحقك ببطءٍ شديدٍ حتى يستوي كلُّ ما فيك مع القاع. لن تستطيعَ أن ترفع رأسك لتسأل، لتفكر، لتحاول. الحياة سلسلة من المعارك الصَّغيرة. لا تختزلْها بجولةٍ واحدة وإلاَّ طالتْ فوقَ ما تطيق.

=

◉ **التَّنازلُ ضروريٌّ لاستمرارِ الحياةِ.**

أتكيَّفُ لتستمرَّ الحياةُ، ولكنني لا أتنازلُ. لا تستهويني حياة المغلوب على أمرِهِ، ولن أرضى بأقلَّ ممَّا أستحقُّ، ولن أعيشَ على الهامشِ. لا أصدِّقُ أكاذيبَ المهزومينَ، ولن تنطلي علي كذبةٌ أطلقَها شخصٌ لمواساةِ نفسهِ فصدَّقَها. تلك هي حياتي الوحيدة، وسأعيشها بكلِّ ما أوتيت من قوةٍ، وسأنعم بكلِّ لحظةٍ ما حييتُ.

⸎

◉ **ما نفعُ استمرارِ الحياة؟**

ألاَّ تموتَ. لك أن تستمرَّ اختيارًا أو اضطرارًا، فقطار الحياة لن يفاوضكَ على شروطٍ جديدةٍ طمعًا بانضمامكَ والالتحاق به. إنْ لم تسمح لنفسك بالجريان في مسالكِ الأيام ستعلقُ في مكانك، وستعيد اليومَ نفسَهُ -كلَّ يومٍ- حتَّى نهاية عمرك.

⸎

◉ **كيف يضيعُ العمرُ؟**

في انتظارِ الوقت المناسب.

⸎

◉ **هل من تعريفٍ للوقت؟**

الوقتُ هو النِّظامُ الكونيُّ التَّراتبيُّ الذي يمنعُ حدوثَ كلِّ شيءٍ دفعةً واحدةً.

⸎

• ما هو أفضل وقتٍ للموت؟

قبلَ أن يمسي راحتَكَ الوحيدةَ، يتمنَّاه لك كلُّ مَن هم حولك رأفةً بحالِك.

=

• لماذا نُفجع بموتِ مَن هم في مقتبل العمر أكثر مِن موت المسنِّينَ؟

لأنَّنا، حين ندفنه، ندفن معه نصيبه من حياةٍ أدركه الموت قبل أن يدركها. هذا هو أصلُ الجزع، أن يدركنا الموتُ قبل أن ندركَ نصيبَنا من الحياة.

=

• متى نرتاح؟

القلقُ أمرٌ وجوديٌّ، لأنَّ الحياةَ معركةُ بقاءٍ. بالرغم من ذلك فإنَّ في حياتنا مناطقَ راحةٍ متعدِّدةً، وقفاتٍ تصنعُ النَّغم، من دونها تكون الحياةُ مجرَّدَ طنينٍ مستمرٍّ يصمُّ الآذان.

=

• ممَّ تتعجبين في هذه الحياة؟

مِن الذي لا يعيشُها بكلِّ ما أوتي من حياة!

=

• **ليستِ الحياةُ جميلةً فقط، بل إنَّها مبهرة!**

الحياةُ مبهرةٌ فعلًا. الإيقاعُ الاستهلاكي السَّريع منهكٌ ويحوِّلُنا إلى كائناتٍ متذمِّرة وساخطة. نباهي بانشغالاتنا وأهميتنا، ونشعر بأننا أكبر وأهمُّ من أن نقف لحظةً ونتأمل ما حولنا، قد لا يكون الجمال حاضرًا في كلِّ حينٍ؛ ولكن بوسعنا استحضاره. قد لا نشعرُ بالرَّاحة إنْ أمعنَّا النظر في أنفسنا، ولكننا نستطيعُ أن نتقبل -بل وأنْ نحبَّ- أنفسَنا على مهلٍ. عندها فقط سندرك جمال الحياة وتناقضاتها، وننبهرُ بكلِّ ما نحمله لها من امتنان.

• **ماذا يعني لك الامتنان؟**

حبْلُ الودِّ الموصول بالحياة.

• **علامَ تعتمدُ جودةُ حياتِك؟**

على رباطة جأشي.

• **صِفي شعورك أمامَ حقيقةِ أنَّ الحياةَ مَرَّةٌ!**

شعورٌ يجعلني أتمسَّك بحقيقتي، وأعيشُها، فلا أتنصَّلُ منها أو أبرِّرُها أو أعتذرُ عنها.

• **ما هي النِّهايةُ السَّعيدة؟**

النَّفس المطمئنة الراضية المرضية.

مناخٌ من الرِّيبة خيَّمَ على العالم

و رشحٌ من الأسئلةِ...

إلى أين تُفضي الأسئلةُ؟

الفصل الثاني

متاهاتُ الأسئلةِ

• هل ما يحدثُ حتميٌّ؟

لا أدري، مصادفةٌ؟ خطأٌ يمكن تفاديه؟ أمرٌ عبثيٌّ لا معنى له؟ كيف لنا أن ندري؟ هل هذا هو التطور المنطقي؟ وإن كان كذلك فهل كان بالإمكان التَّنبؤ بهكذا نتيجة؟ ما الذي تعيَّن علينا تغييره؟ إنْ لم نكن نتوقَّع هذه النتيجة فهل هي ارتجال خارج النص أم جزءٌ من النص؟ هل هي مكتوبة ومقدرة أم مسؤوليتي وصنيعة يديَّ، لا أدري. الإجابة المريحة هي أن هناك معنًى خفيًّا سنفهمه يومًا ما. ثمَّةَ إدراكٌ يؤجَّلُ إلى يومٍ نصبحُ فيه أكثر وعيًا، أو أقل اكتراثًا!

≡

• متى نصحو من هذا الكابوس؟

عندما نعي أنه ليس كابوسًا، على الإطلاق، وإنَّما هو واقعٌ فرض نفسهُ، والأنجعُ التَّعايشُ معه لا انتظار زواله. صُلب الحياةِ هو تداول الرَّخاء والشِّدة، أنتَ الآنَ في شدَّةٍ سيهون أمرها عندما

تقبلها، وتتكيف معها إلى أن تصبح من الماضي. رفضُها، إنكارُها، نعتُها بقبيح الوصف لن يجدي نفعًا! التَّعايشُ هو الحلُّ.

❊

• **إلى متى سنحتملُ كلَّ هذا؟**

يمكنك ترك الحِمْل، يمكنك وضعه جانبًا ونفض يديك. قد تخذل أشخاصًا، أو تخذل نفسك. لك أن تتناسى أو حتى أن تنكر وجوده. ولكن خلال محاولة هروبك تلك حذارِ من أن تتعثر بأغلالٍ خفيةٍ قيدتك به، عندها لا مفرٌّ، خيارك الوحيد أن تحمل العبءَ ثانيةً وتحاول، لعلَّك تنجو.

❊

• **ما الذي يدفعُ المرءَ إلى الجُنون؟**

حينَ يُفلتُ حبْلُ الصَّبرِ الذي طالما لجمَ بهِ نفسَهُ.

❊

• **ضجيجٌ في رأسي طوال الوقت، ما العمل؟**

في طفولتنا، كان مكيف الهواء يصدر صوتًا مزعجًا أثناء التبريد، ونظرًا لأهمية الهواء البارد تآلفنا مع الإزعاج وأصبحَ مجرد خلفيةٍ لأحداث اليوم! فورَ إطفاء المكيف نستشعر نعمة الهدوء، ثم تتفوق حاجتنا للهواء البارد على حاجتنا للهدوء، ونقايض راحةً بأُخرى حتى نتكيف مع الجوِّ العام. برأيك ما هي المقايضة المطلوبة لإخراس ضجيج رأسِك؟

• **هل العقلُ القلِق نعمةٌ أم نقمة؟**

الشَّخصية القلِقة شخصية منهَكة. يبدو الشخصُ القلِق كثيرَ المعرفة غزير الإنتاج، بينما هو في واقع الأمر مشتَّتٌ. صفاء الذهن وتسلسل الأفكار والرَّوِية أسسٌ راسخة لمناخ العقل المنتج، أما القلِق فلن ينتج غيرَ قلقٍ أكبر.



• **سيستمر هذا الحوار يتكرر في عقلي حتَّى...؟**

حتى تأتيك البيِّنةُ.



• **كيف أنتقلُ من الشَّك إلى اليقين؟**

كلُّ يقين بحاجةٍ لوخزات الشك حتى نتيقن بأنه حيٌّ. كيف لنا أن نركن ليقين لا نبض له؟ لا مناصَّ من الشك.



• **آمنتُ بالشَّك وأهلكتْني الأسئلة.**

الحمد لله على سلامة الوصول! نرحبُ بك في مجتمع المتسائلين القلِقين، لقد أُغلِقَ البابُ لحظة دخولك ويسرنا أن نخبرك أن الباب بلا كوَّةٍ والجدران دونَ نوافذ، لا مفرٌّ! نتمنى لك إقامة مثمرةً.



◉ **ما هو اليقينُ؟**

استسلامٌ محضٌ لصحَّة فكرةٍ ما، طمعًا في الطُّمأنينة.

⁼

◉ **ماذا لو ليسَ ثمَّة يقين؟**

المعضلةُ هي أنَّ اليقينَ مطلقٌ بينما كلُّ الحقائقِ نسبيَّةٌ.

⁼

◉ **كيف أنجو من القلَق الذي يحتلُّ كياني؟**

يتسرَّبُ القلَق من ثغرات الأجوبة الرَّكيكة أمامَ الأسئلة الملحَّة. كلُّ إجابة غير مقنعة بوابةٌ مفتوحة على مصراعيها لمصيرٍ مبهم. هناك قافلة من الأسئلة تلاحقني برغم انشغالي، تهمس في أذني وتربضُ على كتفي؛ فإنْ لم تجد الجواب الشَّافي خنقتني! ليسَ لدي ما يسعفُني سوى الإيمان بحتمية الخلاص، لا بدَّ لهذه الغمَّة أن تنجلي، ولو بعد حين.

⁼

◉ **متى نطمئنُّ؟**

تأتي الطُّمأنينةُ فتكاد لا تذكر يومًا قلقتَ به. ثم تهجرك الطمأنينة وكأنك لم تعرفها قطُّ.

⁼

• هل نحن مسيَّرونَ أم مخيَّرونْ؟

هل تبحثُ عن إجابةٍ تضمنُ لك نومًا هانئًا؟ أم تلك التي تبقيك قلِقًا أبدَ الدَّهر؟

⁂

• هل الإنسانُ سيِّد أقدارِه؟

الإنسانُ سيِّد أفعالِهِ تُجاه أقدارِهِ.

⁂

• هل تصنعُنا أقدارنا، أم نصنعُها؟

لنعتبرَها شراكةً غير متكافئة! إنْ كنت تبحث عن موقع لك في الإعراب كُن فاعلًا في هذه الحياة ولا تركن لدور المفعول به. أنت مسؤولٌ عن السَّعي حتى وإن لم تضمن مآلك. لستُ مَن يحدِّدُ الرزق ولكن ينبغي عليك طلبه بجدٍّ أكبر من التَّمني. لستُ من يرد القضاء ولكن عليك الانخراط بنشاطٍ أكبر من مجرَّد الدعاء. أنتَ مُساءَلٌ لأنك مَسؤولٌ.

⁂

• هل خلقنا اللهُ أحرارًا؟

منذ ولادتك، وحتى مماتك، تسعى جاهدًا لتفعيل حقيقة أنك خلقت حُرًّا. لكنَّ الموانع كثيرةٌ والعقباتِ أكثر. لنحسب معًا كم المسارات الحياتية التي فرضت عليك في أول ثلاثة أيام أمضيتها على وجه الأرض بعد خروجكَ من رحم أمك إلى أيدي الممرضات ثم

حضن جدَّتك؟ لنأخذ جولةً سريعة على تشكيلة الظروف القهرية ما بين عامك الأول وعامك العشرين؟ حدثني عن شعورك في سن العشرين، هل كنت حُرًّا؟ حسنا، لننتقل إلى دوامة الالتزام والمسؤولية من العشرين حتى الثلاثين، هل أتاحَ لك الزمان معرفة نفسك؟ صدِّقني ستصاب بشيءٍ من الرُّعب بعد الثلاثين، ستتساءلُ متى سيتسنى لي العيش حُرًّا كما قُدِّرَ لي؟ عندها فقط ستولدُ من جديد وتعيش حُرًّا كما تشاء.

⩧

• متى نلجأ إلى الله؟

يتناسى -مَن يمشي في الأرض مرحًا- حقيقةَ حجمه، ولكن الزَّمن كفيل بالتذكير. اللُّجوء إلى الله فقط في فترات الحاجة يوهم المختالين بإمكانية الاستغناء عنه في مواقيت الرَّخاء. إلاَّ أن الأقدار كلَّها لله ونحن دائمًا في معيَّته راجينَ لطفَهُ ورحمته في الرَّخاء قبل الشدة.

⩧

• كيف أحبُّ اللهَ؟

هناك من يحبُّ الله بالطُّمأنينة ومن يحبه بالخوف، آخرون يحبونه بالبحث وغيرهم بالتَّسليم. البعض يحبه عند الحاجه والبعض الآخر يحبه برغم الحاجه. ثمَّة من يحبه بالمنهج ومن يحبه بالفطرة. تتعدَّد الطرق إلى الله بتعدد السالكين...

⩧

• ماذا يعبد الإنسان؟

في مسارات العبودية والتعبد ستجد عباد الله الصالحين وعبيد المال اللاهثين، عبيد الشهوات التائهين وعبيد القوة الخاضعين، عبيد الملذات المحبطين وعباد المعنى المفكرين، لكلٍّ منهم مسارٌ ومصير.

• كيف للعُمر أن يكون سُلَّما نحو السَّماء؟

من خلال سعيك في الوجود وطوافك في الوجدان.

• ماذا لو لم يكن في عالمنا محرَّمات؟

هناك محرمات في جميع العوالم، تختلف الأسماء لكن المنطق واحد. الانغماس في الملذات سلوك غير سويٍّ، تزول متعته بسرعةٍ، ويترك أثرًا بشعًا في النفس البشرية بغضِّ النَّظر عن الدين والمعتقد. لا يعني التَّحرر إهمالَ العقل واتِّباع الشَّهواتِ. بل يعني ألاَّ تكون أسيرًا لأيِّ رغبة... التَّحرر ارتقاء لا انفلات.

• ماذا يصنع الإنسان الضَّعيفُ أمام شَهواتِهِ؟

يزدردُ ما شاء منها حتَّى يتقيَّأ كرامته.

• إن لم يكُن الدِّينُ رادعًا، فما الرَّادعُ؟

الضَّمير الحيُّ هو الرَّادع الأول بغض النظر عن الاعتقاد الرُّوحي. يمكن لشخصين من نفس الديانة الاختلاف على صحة الأفعال وقُدسية الممارسات ووجوبها. تكثر الانقسامات الداخلية إنْ كان عنصر المقاربة هو الدين فقط. اُنظر للكم المهول من الجرائم التي اُرتُكِبتْ باسم الأديان، واحسب معي عددَ المجرمين والمتكسِّبين وأصحابِ الأطماع الذين اتَّخذوا الدِّين سِتارًا يختبئون خلفه مع ممارساتهم، بينما يقفُ أصحاب الضمائر الحيَّة بانسجامٍ مع مبادئهم على اختلاف عقائدهم.



• لماذا هناك جريمةٌ؟

لأنَّ هناك غايةً، و«الغايةُ تبرِّرُ الوسيلةَ».



• هل ثمَّة أخلاق دونَ رقابة؟

الخوف من الرَّقيب لا يصنع شخصًا خلوقًا. الرقابة تربة خصبة للكذب والمراوغة والاحتيال. الشَّخص الخلوق محكومٌ بمبادئه وببوصلته الأخلاقية بغض النظر عن محيطه. الممارساتُ الأخلاقية ممارسات ذاتية، بينما إرضاءُ المحيط خشيةَ اللَّومِ رياءٌ. إنَّ الذي يخشى لومةَ لائمٍ سيحيا حياةً مزدوجةً، وهذا بحدِّ ذاته أمرٌ غيرُ أخلاقيٍّ.



• **هل الأخلاقُ تتجزأ؟**

الأخلاقُ والمبادئُ منبعٌ للأحكام والمعايير، ولكنَّ الأحكامَ والمعايير ليست المحركَ الوحيد للتصرفات. هناك ظروف تساهم في كل ذلك، كالبيئة المحيطة، الحاجة والرغبة، الحالة النفسية/ الجسمانية، وعامل الوقت؛ كلُّها تلعب دورًا رئيسًا في هذا الشَّأن. حتى لو كانت الأخلاق والمبادئ راسخة فما زالت الظروف مؤثرة وتجعلنا متذبذبين، لذا يمكن أن نحيدَ بعيدًا عمَّا نؤمن به... نحيد مجبرين، ونعود آسفين.

• **ما تعريف «العيب»؟**

كل ما تخشى أن يستنكرَهُ الآخرونَ، وتُلامُ عليه فعلًا وقولًا وفكرًا.

• **ما هو ترتيب القيم بالأفضلية؟**

لا يوجد ترتيب للقيم، نحن لا نبحث عن التفاضل بل عن التكامل في القيم.

• **هل المبادىءُ كذبة؟**

لا يكذِّبها إلاَّ مَن هم في أمسِّ الحاجة إليها. الالتزامُ بالمبادئ تقويمٌ لسلوك الفرد، لكنَّ ثمَّةَ من يفضِّل السُّلوك المنفلت.

• **نحن محكمونَ بالتَّصنُّع. لا علاج للتشويه الذي طالَ رمز الوجود الإنساني!**

التصنُّع سِمة من سمات التَّكيُّف «البشري» للتعايش مع الآخر، التجمُّل، الكذب، النفاق، الإدعاء، الرياء، التملق، كلها أدوات نجاة. الصِّدق المحضُ قاتلٌ، ونحن نكذب حتى على أنفسنا لتفادي اللوم الذاتي فما بالك بلوم الآخرين؟ نحن مشوَّهونَ بدرجات مختلفة، وغيرُ متساوين في الفضيلةِ أيًّا كان تعريفها، وبنا ما يكفي من الشَّوائب.

÷

• **ما الفرقُ بين المفاهيم والمعتقدات والأفكار؟**

الأفكار متحرِّكةٌ، عشوائية، غير مكتملة النمو، مجرَّدة. تشعُّ وتخفت كمصباح كهربائي يشكو من عطلٍ ما في التيار. بينما المفاهيم ممتدَّةٌ ومترابطة بعناية كنسيج من خيوطٍ فكرية عاصرت عقولًا وأزمنة مختلفة والتحمت لتكون هذا الغطاء الوثير الذي نتدثَّر به. أمَّا المعتقدات فمتوارثةٌ، عاطفية ولامنطقية، تشرَّبْناها دونَ وعيٍ، يرفض حرَّاسُها التَّنقيبَ حولها ليقينهم بأنَّ حُججَها واهيةٌ.

÷

• **أكبرُ أوهامِ النَّاس، ما هو؟**

كلُّ حقيقةٍ نهائيةٍ لديك هي وهمٌ لدى آخر. العقلُ البشريُّ يفرزُ الوهمَ عن الحقيقةِ، وينزعُ الحقيقةَ عن الوهمِ. يجلس بيننا،

الآنَ، شخصٌ يزدحمُ عقلُه بأوهامٍ لا يفصحُ عنها، لكنه يتعاطاها آناء اللَّيل وأطراف النهار؛ حتى إذًا ما حانت فرصتُه بثَّها كالسُّم. إنْ شئتَ تحصين نفسك من الوهم، فترياقك هو السُّؤال. اسأل لأنَّ الوهمَ يتبدَّدُ أمامَ الأسئلةِ، بينما الحقيقةُ تصمدُ طويلًا.

=

• **ما الفرق بين الوهم والتَّوهم؟**

الوهمُ أكذوبةٌ نرجو صدقها، والتوهم أن نكون شركاءَ في خلق تلك الأكذوبة.مكتبة سُر مَن قرأ

=

• **أيُّهما يخدعُ الآخرَ: العين أم العقل؟**

العين المجرَّدةُ ترى الحقيقة مجرَّدةً. أمَّا العقل فمعقِلُ التَّحليل والتَّأويل والتَّضليل، وربَّما الإيهام إنْ دعتِ الحاجةُ!

=

• **من أين تأتي الأفكار؟**

معظم الأفكار مستعارةٌ: أفضلها أُعِيدَ تدويرُه، وأذكاها ابنةُ اللحظةِ، وأندرها ما صنعه الخيال.

=

* **أيُّهما أعمقُ تأثيرًا: الخيالُ أم الواقعُ؟**

الخيالُ موطنُ ما لا يُمكنُنا اختبارهُ في الواقعِ عادةً. وبُعدٌ آخرُ تبنيه كيفما تشاء لتعيشَ فيه وحدك. تحكمُه رغباتٌ تنصَّلتَ منها في واقعك بينما حضورها طاغٍ في خيالك. ميِّزةُ الخيالِ هي العيشُ المتخيَّلُ؛ ما يتيحُ لك ممارسةً مسبقةً لأيِّ فكرةٍ. فضاء الخيال مرن بما يكفي ليتسع بحجم الفكرة، ويسمح لك برؤية كلِّ أبعادها حتَّى تؤمنَ بأحقِّيَّتِها في الانتقال للواقع. الخيال خلاَّق والعقلُ وسطُهُ وميدانُه.



* **ماذا عن الخيال الذي نتعلق فيه وكأنه مرآة للواقع؟**

الخيال ليس مرآةً للواقع بل خريطة له. خريطة غير دقيقة، يحدث أن تكون أكبر بكثير من الواقع أو أن تسبقه بأوان. خريطة تفاعلية تتأثر بالمحيط وتعيد رسم نفسها بنفسها، حساسة وسريعة العطب، ولكن إذا أتقنتَ استخدامها ستعيدُ رسمَ عالمِك بالكامل.



* **متى تذهبُ عنكِ السَّكرة وتأتيكِ الفكرةُ؟**

لحظات سكري وجيزةٌ جدًا، لا أكاد أنتشي حتى أعي بسرعة البرق. حالةٌ من الانتباه المفرط «بعيد عنكم»، فالفكرة لا تأتيني لأنَّها لم تذهب قطُّ؛ إنَّها تحتلُّني!



• ما هو الوعي؟

أن ترى وجودك في هذا العالم، وأثرك عليه. أن ترى حقيقة هذا العالم في وجودك وأثره عليك.



• ما الفرقُ بين الوعي والنُّضوج؟

النُّضوجُ هو أن تقبلَ اعتذارَ أحدهم. والوعي هو أنْ تدركَ أنَّ كلَّ ابنِ آدمٍ خطَّاء.



• هل ترفعُ الموجةُ العاليةُ جميعَ القوارب؟

سترتفعُ القواربُ المتأهِّبةُ، بينما ستغرق المكابرةُ. أمَّا النَّجاةُ فستُكتبُ لمن رحمَ ربي.

• طوقُ نجاتكِ؟

ذاكرتي وحدسي. إنْ خانتني الذَّاكرة أنقذَني الحدسُ، وإنْ خنتُ الحدسَ أيقظتْني الذَّاكرةُ.



• وما الحدسُ؟

دليلُكَ الذي لا تثقُ به إلاَّ بعد فوات الأوان!



* **ماذا لو فتحتُ ذاك البابَ الموصد؟**

طالما أنَّ البابَ موصدٌ، فكلُّ ما خلفه نسْجُ خيالِك. لن تراودك فكرة فتح الباب إلاَّ حينَ تُشكِّكُ بصحَّة اعتقادك عمَّا هو خلفه. إنَّه صراع داخلي يرجوك الحسمَ، افتح الباب!

⸗

* **هل سنعودُ -يومًا- كما كنا؟**

شريطة أن يعودَ كلُّ شيءٍ كما كان، تماما، وفي الغالب يستحيلُ ذلك. إليك خيار أفضل، لننظرْ إلى ما كنا عليه بعين حنوٍّ وتسامحٍ ونقبلْ ما حلَّ بنا من تغيير. التغييرُ صنو النُّمو والإدراك. لك أنْ تشتاقَ لكلِّ نسخةٍ مضت من ذاتك، لكنْ عليك أن تحبَّ ما أنت عليه، اليومَ، لأنَّ نسختك الحالية هي الأجدر بالبقاء... كافئها بالحبِّ واشكُر الظُّروفَ لاحقًا.

⸗

* **متى سنضيءُ؟**

هذا السُّؤال بحدِّ ذاتِهِ بارقةٌ في ذهن شخص سَئِمَ عَتمته. نحن نضيءُ، ونتوهَّجُ ساطعينَ أحيانًا. يحدثُ أن يخفتَ الوهج ثم ننطفئ، كلُّنا سننطفئُ يومًا. مجرَّدُ إدراكك بأنَّكَ جدير بالنور كفيلٌ بإشعال ومضةٍ داخلك؛ غذِّها بما تستحقُّ وأنِرْ عالمك!

⸗

• عن الضَّوء الخافت خلفَ السِّتارة...

أحبُّه! رؤوفٌ كريمٌ. لطالما انتظرته في الليالي الصِّعاب آنَ تقلُّبي باضطرابٍ على سريري بحثًا عن جانب مريح، أسترق النَّظرَ من تحت لحافي بانتظار حلوله معلنًا نهايةَ ليلي البائس. هذا الضَّوءُ الخافت هو الشُّعاع الفاصل بين اليوم والأمس. أحبُّهُ. حنونٌ غفورٌ، يوقظني برفق ليضيءَ حياتي ويريني بأنها ليست بالسُّوء الذي بدت عليه في اللَّيلة الظَّلماء... ثمَّ يأذنُ لي بالبدء من جديد.

⸗

• هل التَّوقيت يضفي قيمةً على الأشياء؟

يضفي التَّوقيتُ -أويزيلُ- حقيقتَيْنِ بكلِّ شيءٍ: المعنى والجدوى. إذا كان التَّوقيت مناسبًا هبط المعنى علينا كالوحي، كأنَّما الأسبابُ كلُّها قد سُخِّرَتْ للحظةٍ يلتقي خلالها الحدثُ بمعناه. أمَّا إنْ لم يكن التَّوقت مناسبًا سنتشبَّث بأيِّ تفسيرٍ لما يحدث، كأنه دلالةٌ وإشارةٌ لشيءٍ لم يكتب له الكمال. كلُّ الأشياءِ تجدي نفعًا في الوقت المناسب؛ أما في الوقت غير المناسب فكلُّ جهدٍ يذهبُ هباءً.

⸗

• ألا تؤمنينَ بالرَّسائلِ الكونية؟

أؤمن أنني أبحث عن منطقٍ مستترٍ، وخير مؤجَّلٍ، أمام كلِّ هذه الفوضى؛ لأواسيَ نفسي وأحثَّها على الاستمرار.

⸗

* **توصَّلتُ إلى أنَّ الحياةَ فوضى!**

حسنًا، الآنَ عليك تجهيز عدة النَّجاة للمرحلةِ القادمةِ (تتكون من خريطة للبحث عن المعنى، ترياق للموروث الفكري، بوصلة أخلاقية) واستمتع بالرحلة!

* **ما أروعَ أن يتصالح الإنسان مع نصيبهِ من التفاهة!**

نعمةٌ حقيقية فعلًا. أمقتُ المتنصِّلين من التَّفاهة. نحتاج لقدر معين من السُّخف لنتجرَّعَ الحياة، كشربة ماءٍ مع كلِّ لقمةٍ، وإلاَّ متنا اختناقًا بلقمةٍ لم نستسِغْها.

فـي زوبعـةٍ من صنعـك، يـدور عالمُك بسـرعةٍ جارفة
بينما تقفُ مذعورًا أمامَ سؤالٍ رشقَ وجهك، وألجمك.



الفصل الثالث

يقَظةٌ مباغتةٌ

• كنتُ أعتقدُ بأنَّني منفتحةٌ، ثم اكتشفت جانبًا مظلمًا من نفسي!

مكنونات الباطن تظهر بشكلٍ يفاجئنا. تكون في سُبات عميقٍ ثم يأتي موقفٌ معين ليوقظَها ونستغربَ من كلمة قلناها بصوت لا يشبه أصواتنا، نستغربَ من وقاحةٍ لا تليقُ بنا، شراسةٍ لم نعهدْها. نُفاجأ بأنانيةٍ، عنصريةٍ، قبحٍ غريبٍ لا يشبه السَّطح اللاَّمع الذي كنا نباهي به. علينا، الآنَ، أن نتتبَّعَ أثرَ كلِّ ردَّةِ فعلٍ لنصلَ منبعَها ونعالجَ ما يمكن علاجه، ثم لنسامحَ من نستطيع مسامحته ونتصالحَ مع ما تبقَّى من شوائب... حتى يتشافى الباطن ويعودَ شبيهًا بالظاهر.

=

• أيقنتُ بأنني أنا من يبثُّ السُّمَّ في حياتي.

مواجهةُ النَّفس بدورها في افتعال الأزمات، شجاعةٌ! سندور في داوئرَ مغلقةٍ ونقترفُ الذنوب نفسَها حتى نتحلَّى بشجاعة النظر إلى أنفسنا بعمقٍ وحيادٍ، ونصلحَ ما بنا قبل أن نلومَ غيرنا.

• **هل أنا متزمِّتٌ أم العالم مستفزٌّ؟**

كلُّ ما هو خارج نطاقك الشخصي، كلُّ ما لا يعنيك ولا يؤثر مباشرة في حياتك -ولكن لسببٍ ما يستفزُّك بشكل غريب- يبثُّ فيك شعورًا بالاشمئزاز: عدَاءٌ غيرُ مبرَّرٍ، كرهٌ يضطرُّكَ إلى ردة فعل غير مستحبَّةٍ. أفعالٌ وأقوالٌ تنساق وراءها كأنك مكبَّل بحبالها. تتطاوَلُ، تتنمَّرُ، تجرحُ ثم تندمُ. مشاعرُ متضاربةٌ/ متناقضةٌ ولكنها ليست فارغةً. هذه المشاعر مؤشِّر على شيءٍ آخرَ دفنه الوقتُ بداخلك، هناك في العمق، وهو الآنَ يلكزك من الداخل لتفصحَ، ولتفضحَ وجودَهُ. لذلك إنْ غمرك الاستفزاز لا تنفثْ الكُرْهَ وتمضي منتشيًا بجُرمك! تعاملْ مع الموقف بوعيٍ، وتساءلْ: لماذا استفزني هذا الشيء لهذه الدرجة؟ لا تأخذْ بأول إجابة يفرزها عقلك الباطن، فهو كما تعلم مراوغٌ ماكرٌ. كرِّرْ السُّؤالَ المرة تلو الأخرى: لماذا، لماذا؟ حتَّى تصلَ إلى أصل السَّبب وتقتلعَ جذره المسمومَ لتطهِّرَ روحك من لوثَتِهِ.

• **هل اعترافي بعيوبي ضعفٌ؟**

إنْ اعترفت بها فلن تعيبكَ إشارةُ غيرك إليها. اعترافك يسلبُ من الآخر فرصةَ التندُّر عليك، ويمنحكَ حرية تقويم سلوكك دون أن تخشى الانكشافَ.

* **ما الذي يحدث عندما يدنِّسُنا العار؟**

ننزوي بخزي، ثم نجول كالأشباح لممارسة ما تبقى لنا من الحياة خفيةً، حتَّى يكرمنا القدر بصفحةٍ جديدة نطوي معها ما حدث.

⁂

* **كيف نحاربُ لتغيير عاداتٍ متأصِّلة فينا؟**

لن تجديَ الحربُ نفعًا، غيِّرْ ذاتك بالسلام والتسليم! تبلغُ السَّلامَ النفسيَّ بعد فهمك لذاتك. من أين أتت عاداتُك المتأصِّلةُ؟ تعمَّق حتى تصلَ لجذورك، لموروثك العاطفي والسلوكي، وافحص معتقداتك وأخلاقك وممارساتك. طهِّرْ كلَّ ما تراكمَ بداخلِك -دونَ وعيٍ- واستبدلِ الصَّالحَ بالطَّالحِ، هبْ لنفسِكَ الجديدةِ دفَّةَ القيادة، ولا تقاومْها... بل دعها تقودك نحو السَّلام!

⁂

* **تخلَّصتُ مؤخَّرًا مِن شخصيَّتي التي كانت تستجدي عطفَ الآخرين، هل تنصَّلتُ من نفسي؟**

لا، إطلاقًا، بل تبدَّلتْ روايتُكَ الذَّاتية من قصَّة الضَّحية إلى قصة النَّاجية، وتحوَّلت رغبتُك في كسب تعاطف الآخرين إلى حاجةٍ لاحترام نفسك.

⁂

• متى تعيشُ الضَّحيةُ دورَ الضَّحيةِ؟

أفضِّلُ أن أكون ناجيةً على أن أكون ضحيةً. ولكن ثمَّةَ من يقتاتُ على الشَّفقة، وهناك من يمتهنُ الابتزاز العاطفيَّ؛ لذلك لن يجرؤ أيٌّ منهما على طلبِ النَّجاة.

≑

• كيف أعرف إن كنتُ أنا من يعاني نفسيًّا، أم أنَّ محيطي هو المريضُ؟

لا تشخِّص نفسَكَ بنفسِكَ إنْ كنت تشعرُ بقلقٍ أو توتُّر أو أي إضطرابٍ. لا تتبنَّ مصطلحًا وتعنونْ حالتك دونَ تشخيصٍ موثوقٍ من طبيبٍ معتمدٍ. هذا الأسلوبُ قد يفاقمُ الحالة، ويشكِّلُ عائقًا في مواجهتها. التَّشخيصُ الذاتيُّ قد يعطيك شعورًا واهمًا بالرِّضا لأنَّك فهمتَ علَّتك، ولكنَّكَ على الأغلب استخدمتَ مصطلحاتٍ دارجةً أو استعرتَ تشخيصَ شخصٍ آخرَ.

لا تقلْ «فلانٌ نرجسيٌّ»، «فلانٌ يعاني من الفِصام»، «لدي فوبيا من كذا». هذا التَّهاون واستسهال مسمَّياتِ الأمراض يسطحها. الرقابة الذاتية مهمَّة، وعلى الفرد أن يلاحظ الأشياء التي تثيره بشكلٍ غير مستحبٍّ، ويراقب نمطية سلوكه وردود أفعاله، نشاطه، خموله، انفعالاته ومزاجه، ولكن وضع مسمًّى لحالتك من خلال اجتهادٍ شخصيٍّ وإعلان ذلك على الملأ لا يعني أنك عالجتها. قد تكون مخطئًا، أو تحت سيطرة أوهامٍ وهواجسَ، ويمكن أن تكون قد ابتكرتَ أسلوبًا للتأقلم بشكل غير واعٍ، أو لعلَّكَ تعبِّر عن شيءٍ

كامنٍ هو أكبر ممَّا تظنُّ. لذلك راجعْ طبيبًا مختصًّا ولا تلقِ المسمياتِ جزافًا.

⸎

• كيف أتخلَّص من داء «الغيرة»؟

الغيرةُ شعور غير مستساغٍ، يشبه الدخول متأخرًا في مسابقةٍ، متأخرًا جدًّا، ربَّما بعد توزيع الجوائز، كيف ستغلبُ الفائزينَ؟ لم تعِ أصلًا بأنَّك في منافسةٍ، ولكنك فوجئتَ بمرارة الخسارة؛ ولا بدَّ من ردِّ اعتبار. ستسوِّلُ لك نفسك عددًا من الحيل البائسة، كالاستهزاء بالمنافسةِ وبالجائزة وبكل الفائزين، أو افتعال جلبة لسرقة الأضواء منهم، والتشكيك في أحقِّية أيٍّ منهم بالفوز، أو ربَّما ستخطف الجائزة من يد أحدهم وتنسبها لنفسك اعتباطا. ستدفعُك الغيرةُ إلى أقصى حدود اللاَّمنطق قبلَ أن تقذفَ بك في جحيم الجنون. الغيرة شعور يستدعي الترويض وإلاَّ تغوَّلَ واستحالَ حسدًا شرسًا ينهش سلامنا الداخلي. نروض الغيرة بالامتنان الدائم لما نحن عليه وحب الخير للآخرين، بتنقيح أفكارنا وتهذيب ألسنتِنا وكفِّ أنظارنا عن غيرنا لئلاَّ تصابَ قلوبُنا بالمرض.

⸎

• لماذا أشعرُ بالنَّقصِ؟

لعبةٌ مسمومةٌ يلعبُها عقلك اللاَّواعي، بوضعِكَ في مقارنةٍ غير منصفةٍ مع الآخرينَ، نتيجتُها غيرُ منصفة بحقِّك. جرِّبْ التَّالي:

- استشعرْ، يوميًّا، كلَّ النِّعم التي تملكها، الامتنانُ ممارسةٌ!
- احرصْ على أن ترى النُّقصان في نفسك لأَنَّك بها أدرى من سِواك! وتأكَّدْ أنَّ غيرك ناقصٌ كذلك وإنْ لم يكن نقصُه واضحًا للعيان.
- أحسِنْ اختيار كلِّ كلمه تقولها لنفسك، لتستردَّها من بعدُ على هيئة ثقةٍ بالنَّفسِ.



• كيف نقنعُ بما لدينا؟

ثمَّةَ من يدَّعي القناعةَ ولكنه أسيرٌ أبديٌّ للمقارناتِ. وهناك من غُلبَ على أمره فاستسلمَ لواقعهِ على مضضٍ. والغالبيةُ العظمى تَعِدُ نفسَها بالتمسك بالقناعة فورَ تحقُّق حلم من الأحلام؛ حتى لَتغدوَ الأحلامُ كوابيسَ وتتسربَ القناعُة من بين أيديهم كخيطٍ مِن دُخان. القانعُ الحقيقيُّ هو من انسحب بعنفوانِ المدرِكين من مسابقة النَّهم المحمومةِ، ليعتليَ منصَّةَ الاكتفاء منتصرًا على كلِّ من أنهكهم اللهاثُ خلف بهرجِ المكانة.



• ماذا عن الزُّهد؟

لا أدَّعي الزُّهدَ ولا أنشدُهُ. لي في الكون مبتغًى وغاياتٌ عدةٌ، وأعتبر السَّعي وراء تحقيقها تفعيلٌ لآدميتي، وتركها لن يرقى بي إلى منزلة الملائكة؛ ولا مطمعَ لي بذلك في هذه الحياة أو التي بعدها.

• **يجب فصلُ المال عن السَّعادة!**

شحُّ المالِ يكبِّلُ الإنسانَ ويضعه في حالة من القلق المزمن. الاستقرار المادي أمانٌ، والأمانُ يأخذنا للطُّمأنينة، والطمأنينة للراحة، والراحة للهناء والسعادة. نحن لا نسعد بالمال وإنَّما بالأشياء التي لا تُشترى! بالعائلة، الصحة، الحب، الصداقة، المسرات الصغيرة. ولكن إنْ كنا مثقَلين بهموم مصيرية مثل الأمان يصعب علينا استساغة ما سبق ذكره لأنَّنا ببساطةٍ سنراه تافهًا أمام معضلة مثل انعدام الأمان. لن يهنأ شخصٌ واقع في مأزقٍ ماليٍّ بأيِّ شيءٍ، لأنَّ شغلَه الشَّاغلَ هو النَّجاةُ بنفسه وبمن حوله. وفرة المال هي وفرة الخيارات أما البذخُ والاستعراضُ فجحيمٌ تأتي كل ما تملك، حتى سعادتك، لتغدو تعسًا تمامًا كالمفلِس.



• **ما الرِّضا؟**

الرِّفقُ بالنَّفس وتجنيبها أهوال المقارنة. الرِّفقُ بالنَّفس ومنحها طُمأنينة الامتنان. الرِّفقُ بالنَّفس ومنحها الاستقرار (الآن) وقبل القفز الى (ماذا بعدُ). الرِّفقُ بالنَّفس عبرَ اعتدالنا في السَّعي نحو الأشياء وتجنُّب اللُّهاث المضني خلفها. الرِّفقُ بالنَّفس وتمكينها من الاستمتاع بكلِّ ما هو متاح قبلَ أنْ نسألَ «هل من مزيد؟» فالرِّضا عن النَّفس جهادٌ، والرِّضا بما لم يقسم لك طاعةٌ، والرِّضا عمَّا فاتكَ إحسانٌ، والرِّضا عمَّا تملكُ فضيلةٌ... لذلك فإنَّ الرِّضا عبادةٌ.



• **والنَّهَمُ؟**

حالةُ تدميرٍ ذاتيٍّ تصيبُ النُّفوسَ المُبتلاةَ بالجوع، تفقد خلالها سقفَ الكفاية، وتظلُّ تبتلع المزيد، حتَّى تتفتق أجنابها وتسيلُ كرامتها من كلِّ صوبٍ.

⸗

• **في عالمٍ يبجِّل الذَّات، كيف أتواضعُ؟**

تطوَّع! وقفْ أمام العوز كي لا تطغى. في التَّطوُّع تهذيبٌ للنَّفس وتذكيرٌ بزوالِ النِّعَم. إنْ أردت أن تعي حجمَكَ الحقيقيَّ قفْ أمام المرض، أمام الدمار، أمام الحاجة، لا تشحْ بناظريك أو تكتِّف يديك، مدَّ يدِ العون وانظر في أعيُن مَن تعينهم؛ سترى انعكاسَ وجهكَ، وتتواضعْ!

⸗

• **ما الحدُّ الفاصلُ بين حبِّ الذَّات والأنانية؟**

نفسُ الحدِّ الفاصلِ بين الشَّبع والتُّخمة.

⸗

• **متى تخجلينَ من نفسِك؟**

عندما أنقضُ عهدًا قطعته على نفسي ثمَّ أحاول تبرير فعلتي وأفشلُ. عندما أستسلمُ ليأسي وأنا على مقربة من فرجٍ لم أعِ وجوده. عندما أسمح لشكٍّ يراودني بتبديد يقينٍ لازمني وأهدم بيديَّ ما بنيتُ.

• **كيف تخاطبُكِ مِرآتُك؟**

سمعتُ كثيرًا عن المرايا الوقحة كثيرة العتب لاذعة النقد دائمة المقارنة، تلك التي تضخم العيوب والذنوب، مرايا بائسة باخسة! مِرآتي بعيدةٌ كلَّ البعد عن ذلك، هي لا تخاطبُني ولا تبادر بسؤالٍ؛ لكنَّها تؤازرني وتؤيدني، دائمًا.

أسألُها: هل أخفى كحل الصباح آثار بكاء المساء؟ **تجيبني**: نعم!

هل اكتفيتُ بحصَّتي من النوم؟ نعم، والهالات السُّود وراثية!

أعترف لها: «وددت لو قلتُ له كلَّ ما يجولُ في خاطري ولكن لم يسعفْني الوقتُ».

تواسيني: الوقتُ لا يسعفُ أحدًا، حاولي مرةً أخرى!

حديثُ المرايا تجسيدٌ لحديث النَّفسِ، كُن رحيمًا بنفسِك ترحمْك المرايا.

⌯

• **ما القصَّةُ التي تروينها لنفسِكِ عن نفسِك؟**

أخبرها بأنَّني أحاولُ، وأبذل قصارى جهدي، وبأنَّني جديرةٌ، ممتنَّةٌ ومطمئنَّةٌ.

⌯

• عن مواجهةِ الذات...

جميلةٌ لمن يعرفُ نفسَه. ضروريةٌ لمن يبحثُ عن نفسِه. مخيفةٌ لمن يهربُ من نفسِه.



• وصلتُ لمرحلة تقديرٍ ذاتيٍّ لكلِّ عيوبي، وأنا الآنَ سعيدةٌ!

تقديرُك لذاتك ولعيوبك -قبل محاسنك- هو احترام لإنسانيتك قبل كلِّ شيءٍ. منهج التربية التَّطويعية لتشكيل الشَّخص المثاليِّ خلقَ أشخاصًا نجحوا في إدِّعاء المثالية بامتيازٍ، لأنَّ الوصول لها ضربٌ من الخيالِ، ومدَّعو المثالية ينصِّبونَ أنفسَهم -لا إراديًّا- مراقبينَ على أداء من حولهم، يقيِّمون كلَّ شاردة وواردة مع إعطاء الإرشاداتِ إنْ لزمَ الأمر. أمَّا المتصالحونَ مع معايبهم وطبائع قصورهم الإنسانيِّ سيقدِّرون تمامًا ما يمكن أن يمرَّ به أيُّ شخصٍ آخرَ؛ دون إصدار أحكامٍ. إنَّهم أسعدُ، دائمًا.



أيُّهما أشدُّ فتكًا:

استبدادُ السُّلطات أم استبدادُ الهواجس؟

الفصل الرابع

إذعانٌ

• **وقفتُ أمام ظروفي مذهولًا ومسلوبَ القوَّة...**

لا تعني القوَّةُ مجابهةَ كلِّ ظرفٍ بصلابة منقطعة النظير. بل هي معرفةُ حجمك الحقيقيِّ مقارنةً بما تواجهه. وأنْ يخرسك الذهولُ أفضل من أن تسحقَكَ الظُّروف. بعد أن يخفتَ الذهول، وتستعيدَ قدرتك على الاستيعاب، انظر في أمرك، وافعل ما تراه مناسبًا!



• **ما الذي يمكن منحهُ لشخصٍ لم يعد يذهله شيءٌ؟**

ورقة وقلم. إنْ لم يعد يذهله شيءٌ فلعلَّهُ مثقلٌ بالخذلان أو محبطٌ حدَّ اللاَّمبالاة. بما أنَّ عظيمَ الخيبات أخرسُ، امنحه ورقةً وقلمًا قد يجدُ من صمتهِ مخرجًا.



• لماذا أنا خائفةٌ دائمًا؟

و أنا كذلك، خوفي يلازمني، يسري بي من أخمص قدمي حتى قلبي، يقرع جدرانه بكلِّ قوَّةٍ... يقفز إلى رأسي ليشجَّ جبهتي، ويتدفَّقَ على جانب عنقي، نابضًا في عرقٍ أخضرَ، مرابطًا في حلقومي فأستغلُّ الفرصة وأبتلعه! ليستِ الشَّجاعةُ غيابَ الخوف، إنَّما هي الإقدام رغم الخوف، صدقيني!

⁂

• من أين يأتي الخوفُ؟

الخوف منتج ذاتي الصنع يعرفنا حق المعرفة ويستوطن دواخلنا. إن تسرب لعقولنا شل تفكيرنا. وإن حل على ألسنتنا ربطها بأعتى العقد. يجري الخوف في عروقنا فتتجمد أطرافنا ولا نقوى على الحركة. ترياق الخوف هو الإيمان، والطريق للإيمان وعرٌ لكنه مُجدٍ.

⁂

• متى تمكَّن مني الخوف؟

ذاك الوحش الذي قبع أسفل سريرك طفولتك، مدَّ ذراعه في ليلة ظلماء وتسلَّل تحت مخدتك ثم دسَّ نفسه عنوةً في فتحة أنفك، وولج إلى عقلك بحثًا عن مأوى، لا تحسن الضيافة!

⁂

* **هل يمكن أن تمنحَ الأمان وتبقى خائفًا؟**

طبعًا، اسأل كلَّ الأمَّهات.

* **الحزنُ أم الخوفُ؟**

إنْ كان علي اختيار أحدهم سأختار الحزن. ذلك لأنَّ في الحزن هناك من يواسيني؛ أما الخوف فسأكابده وحدي.

***

* **ما الذي يعنيه لك الحزنُ؟**

مررتُ بمرحلةٍ كنت أسخِّف فيها كل أحزاني لأنها لا تقارن بأحزان الآخرين، وكنت أعتبر أنَّه لا يحقُّ لي الشعور بالحزن أبدًا لأني إنسانةٌ مترفة مرفَّهة غارقه في نِعم الله. وبالرغم من كلِّ المقاومة والنكران والتسطيح والبحث عن مآسٍ بشرية أكبر تتفوَّقُ على حزني «السخيف»، ما زلت أحزن. ومِن دون اللجوء لأداةٍ أقيس بها حجم الابتلاء أو أكشف عن جودة صبري إزاء هذا الحزن الذي ألِفته، سمحتُ له بالزيارة بلا تدقيق يجبره على البقاء مطوَّلًا أو إثبات أحقيته بالحضور... حتى أضحى شعورًا عابرًا.

***

◉ **ماذا لو أصابك الحزن؟**

أصابني الحزنُ، مرات عدة، أصابني في مقتلٍ، ونجوتُ. تعلمت أن أتشبث بغد أفضل وأترفع عن حزني حتى وإن تأرجحت قدماي في الهواء، لن أطأ أرضًا يتربص فيها حزنٌ ينوي الفتك بي. سأظل متعلقة بأملي حتى يحين الوصول. حتى تحين السَّعادة!

⌯

◉ **لي من الحزنِ نصيبُ الأسدِ...**

كلُّ البشر لهم من الحزن نصيب، ولكن بعضهم يتفنَّن في اجتراره، ويقتات على الشفقةِ ثم يشكك بالفرح ويتعامل مع التفاؤل بارتيابٍ. نصيبهم من الحزن ليس أكبر من غيرهم لكنهم تعاطوه حتى أدمنوه.

⌯

◉ **ماذا لو استيقظتُ من نومي ولم أجد في العالم شخصًا سواي؟**

لا حاجة لإفراغ العالم من سكانه لتجربةِ هذا الشُّعور. هل جربت في طفولتك أن تقلب كأسًا زجاجية على نملةٍ، وتعزلها عن محيطها؟ تراقبها لساعات وهي تدور في نفس المكان عالقةً وغير مدركة لما جرى لها؟ يحدث ذلك يوميا لملايين البشر، قُلبت عليهم الكؤوس وهم نيامُ، وأدركهم الصُّبحُ عالقينَ خلف الزجاج. لن ينتبهَ المارة إلى أحوالهم، فالزجاج شفافٌ وأملسُ، وحتى حين يهتفون لن يسمعَ نداءهم أحدٌ. لا بدَّ من كسر الزجاج: إمَّا بصرخة

مدوِّية من العالقين خلفه، أو بتدخُّل شخص اقترب منهم حتى منعه الزجاج من بلوغهم.

⁼

• **أيُّهما أوسعُ: عنان السماء أم قاع الأرض؟**

صبرُك!

⁼

• **أحاربُ الاكتئابَ العُضال...**

كالسباحة مكتوف اليدينِ في محيط لزجٍ، تبدو النجاة مستحيلةً، أبقِ رأسك مرفوعًا! محيطُكَ لزجٌ ولكنَّه ضحلٌ؛ لتتمكَّن من الوقوف أو لينتشلك أحدهم... أبقِ رأسك مرفوعًا!

⁼

• **كيف نتخلَّص من أحزاننا المعتَّقة؟**

نسكبها كؤوسًا لأنخاب آمالنا بأنَّ العوضَ آتٍ، ولو بعد حين.

⁼

• **تعريفُ التَّعاسة؟**

عدمُ الاكتفاء. تعطيك الحياةُ بسخاءٍ لكن روحَك مثقوبةٌ تتسرَّب منها النِّعم.

⁼

• ماذا عن كلِّ الفرح المؤجَّل؟

الخططُ المؤجَّلة عبءٌ ثقيل على أصحابها. يزداد ثقلها بطول انتظاراتنا لها، والنفس تواقة ومتعبة من هذا الموعد الذي لا يحين. لكنَّ الحياةَ أكرمُ من توقُّعاتنا وأفراحها تحلُّ من حيث لا ندري... لذا، نصبر ونحتسب.

﴿

• متى نخفضُ سقفَ توقُّعاتنا؟

خفضُ سقف التوقعات، بالنسبة إلي، حالة تأهُّب دائمة لخيبةٍ منتظرة من منطلق الحيطة. وهذه شيمة المتشائمين. التفاؤل هو أن تتحلَّى بأمل على قياس حلمك وإيمانك بكرم الله. أمَّا تقصِّي الخيبات فهذا شقاءٌ باختيارك.

﴿

• يجافينا الفرحُ منذ سنوات، هل يجدي الترقبُ؟

وكأنَّ الجميع أسرف في سعادته واحتفل بكلِّ ما يمكن الاحتفال به وحقَّق النجاحات وراكم الإنجازات ونال كلَّ ما يتمنَّاه بل وحتى ما لم يخطر على باله! بينما تتمنَّى أنت ولا تنالُ، ولم يخطر ذلك على بال أحد. تشعر بعزلةٍ كأنك منبوذٌ.

لم تنبذْك الحياةُ بل الحظُّ نبذك! الحياةُ تلاحقك بمطالبها وضغوطها، أمَّا الحظ فقد تخلى عنك وسلمك للنحس ليفعل بك ما يشاء. تعبتَ من التوسل إلى الحظ وقررت الاستسلام لسطوة

النحس. يحدث ذلك. ويحدث أيضًا أن تنكشف الغمَّة ويحلَّ الفرح من حيث لا تدري، ويغدو ما اعتقدنا أنه كلُّ نصيبنا في هذه الدنيا مجرد مرحلة.

ربما تشعر بأنك أفنيت في الترقب عمرًا، ولكن لحظات السعادة التي رجوتها ستعوضك عن هذا العمر عمرًا آخرَ يملؤه الرضا. تأتي دائما بهذا الترتيب:

شقاء أمل سعادة رضا. طبعًا الترقب مُجِدٍ.



• ماذا عن التَّشاؤم؟

هل نتشائم لنحمي أنفسنا من خذلان محتملٍ فنصنعه بأيدينا قبل أن يأتينا؟ هل يمنحنا ذلك وهم النظرة الثاقبة؟ هل التفاؤل في نظر المتشائمين للمغفَّلين فقط؟ أم أن المتشائم شخصٌ ضعيفٌ لا يقوى على مجابهة مفاجآت الحياة فيقرِّر الانسحاب مبكرًا، والمتفائل شخصٌ يتحرق شوقًا لاستقبال المفاجآت السَّارَّة؟

• هل الهزل مقترنٌ بالمعاناة؟

يولدُ الهزلُ من رحم المعاناة، كمعالَجة جديدة لهمٍّ أصيل.

* هل يميتُ الضحكُ القلبَ؟

الضحك يخفِّف وطأة الواقع، يجعله محتملًا. يحتاجُ البعض منا إلى تخفيف وقع المصاب إلى ما دون وزن القشَّة؛ حتى لا تنفطرَ قلوبهم التي هي أوهنُ بكثيرٍ من ظهر البعير.



* هل اللاَّمبالاةُ ملاذٌ؟

اللاَّمبالاة مخدِّر يعطِّل الإحساس ويوهمنا بالتجاوز، لكن كثرة تعاطي اللاَّمبالاة تميت النفس. كلُّ شيء يبهت إن تسلل هذا الخدر من أطرافنا إلى قلوبنا. لن تتقن البهجةَ ولا اللهفةَ وستفقد حتى شعورك بالخسارة ويتحول ملاذك الاختياري إلى سجنٍ بلا أبواب.

أنا في قمَّة اللاَّمبالاة، ولا أعلم سببًا أو خلاصًا!

ماذا عن الألم المهول الذي قمتَ بتخديره حتى تستمرَّ؟ قد يكون هذا التنميل واللاَّشعور حماية للنفس من خذلان جديد. ولكنه ليس وسيلةَ تعافٍ ولا طريقًا سالكًا للعودة إلى الحياة.

أصبحتُ لا أشعرُ بشيءٍ لدرجة تخيفني من نفسي...

هذا التبلُّد هو طريقة عقلك في المحافظة على سلامتك وسلامته في آنٍ. حِمم الغضب المكبوت والدُّموع الحبيسة، العتب الأخرس والفرح المؤجَّل حتى إشعار آخر، وكلُّ ما تدفنينه في أعماقك؛ لو

ثارت كبركان فلن ينجو من ثورته أحدٌ. وأولهم أنتِ. هذا التبلُّد يحميك ممَّا لا تُحمد عقباه، حتَّى يحينَ الشفاء.



* فقدتُ القدرة على التَّعبير...

كيف انتبهت؟ هل رغبت بالبوح وهربت منك الكلمات؟ من الطَّبيعي أن تخذلك الكلمات، العلاقة بينكما تفتقد الأُلفة. إن كنت قد سجنتها عامدًا متعمِّدًا طوال تلك الفترة؛ كيف لك أن تتوقع تعاونها معك بكلِّ سلاسةٍ بلا هروب على شكل خرسٍ مفاجئٍ أو تأتأةٍ تفضح التردد أو مساومةٍ تلوح بالدموع؟ ما الذي يدفعك للبوح؟ هل هو إلحاح الآخرين؟ لن يجديَ ذلك نفعًا. لا يوجد بوحٌ قسريٌّ. إن لم تكن رغبة خالصة بالتحرر تأتي من صميم أعماقك فلن تنفرجَ شفتاك عن أي كلمةٍ. جرب طرقًا غير مباشرة، ابحث عن شخصٍ يمرُّ بظرف مشابهٍ واعتنِ به، ففي المؤازرة مواساة. اقرأ عن حالتك، لحزنك أربعونَ شبيهًا، لعلك تجد في قراءتك العزاء الذي تنشده. واكتب! يحدث أن تتعرف الكلمات على انعكاسها المكتوب فتتحرَّر من عقدة اللِّسان.

* أين يذهبُ الكلام الذي لا نقوله؟

يتجمَّع في قاع روحك، يتسرَّب للمسامِّ، يتحول لأحلام، لردات فعل صادمة، لسُخرية لاذعة، لابتسامة غير مفهومة في عرض

الكلام. يتحول لندم سائلٍ تسكبه في كلِّ حكايةٍ ترويها للآخرين بهدف التَّحذير من مصير مشؤوم؛ ويسألونك «كيف عرفت؟» فتضحك بعينين دامعتين.

• عن الشعور بالاستسلام...

لا بدَّ أن نجد منبعه قبل أن يجرفنا. هل هو رضوخ، هدنة، توكُّل، تقبُّل، أم أنَّه تسليم؟

• أحسُّ بأنَّ روحي ثقيلةٌ...

تمامًا، كالغيم قبل المطر، دعْ غيث روحِك ينهمرُ!



• لماذا أواجهُ كلَّ شيءٍ بالبُكاء؟

اللُّجوء إلى البُكاء باستمرارٍ دليلُ افتقارنا إلى التواصل الآمن. قد يختلجنا شعور غامرٌ ولا نجد الكلماتِ المناسبةَ لترجمته، أو قد يكون محيطُنا ملغمًا بقنابل سوء الفهم؛ فنبكي خوفًا قبل أن ننطقَ.

• ولماذا نبكي؟

تساءلتُ مرةً لماذا يبدو البكاء على ما هو عليه، ولماذا لا يكون شعورًا داخليًّا كالمغْص مثلًا؛ لا يراه أحدٌ؟ حتَّى قرأتُ مقالًا عن

الدُّموع واختلاف تراكيبها وتكويناتها باختلاف أسباب إفرازها، فدموع الضحك تختلف نوعيًّا عن دموعٍ تسبَّبت بها ذرة رملٍ دخلت إحدى عينيك على سبيل المثال. أماً دموع الحزن فهي أكثر استدارة وكثافةً حتى يتسنى لمن هم بجوارك رؤيتها. لدموعك غاية أعمق من التفريج عن الحزن... دموعك خُلقت لكسب التعاطف والمؤازرة، وهذا أحد أسباب بقائنا كسُلالة بشرية. وإلاَّ متنا جميعًا جرَّاء حزنٍ لم يرَهُ أحدٌ سوانا.

• ماذا بعد بكاء العين والقلب والروح؟

الدُّعاء.

• كيف ترينَ الوحدةَ؟

لا تشترطُ الوحدةُ البعدَ عن البشر. من الممكن أن تنعمَ بالوحدة وسط الصخب بين الأهل والأصدقاء، أثناء احتفال وخلف ابتسامةٍ رسمتها مُخفيًا أيَّ ملامح قد تثير الأسئلةَ. الوحدة هي ألاَّ تجدَ الصُّحبةَ والأمان، أن تطيل السكوت فتنسى الكلام، أن تتساءل عن جدوى وجودك وتستكثر التفاتة أحدهم ناحيتكَ، الوحده موحشة وسامَّة لا يستحقُّها أحدٌ.

• مضادُّ الوحدةِ؟

أنْ تتعرَّفَ على نفسِك، وتتقبَّلَها، ثمَّ تأنسَ بها.



• كيف ننجو من شعورنا بالوحدة؟

يتأصَّلُ شعور الوحدة عندما لا نستطيع تعريفَ كياننا الشَّخصيِّ دون الاعتماد على شخصٍ آخرَ يعلِّلُ وجودنا. لذلك عندما نفقد شخصًا هو مصدر جدوانا نفقد قيمتنا ونشعر بالحزن. لا يشعر بالوحدة شخص يعي تمامًا قيمة نفسهِ خارج إطار أدوارهِ الاجتماعية. فقدان واحدٍ من تلك الأدوار لا يلغي وجودك، السؤال هو كيف ستعرِّفُ عن نفسك خارج تلك الأدوار؟

• كيف تهجر الوحدة؟

الوحدةُ لا تُهجر، الوحدةُ ضاريةٌ، إن حاولت الهرب ستكشر عن أنيابها وتفترسك. روِّضْها، هادنْها، ثم تآلف معها. وبذلك تحوِّلُها من وحشٍ كاسر إلى حيوانك الأليف. تربِّت عليه وأنت معه، وتشتاق إليه في حضرة الآخرين.

• **ما الغربةُ؟**

أن تقطع الشَّوارع المزدحمة ولا تصادفَ أحد. أن تُقابَلَ بالسُّؤال عن اسمك عوضًا عن السُّؤال عن أحوالك. أن تشتهي العيد وتمقته في آنٍ. أن تدبلج أفكارك ونكاتك ومشاعرك، وتسطرها على طرف لسانك، ثم تبتلعها واحدةً تلو الأخرى لأنها حتمًا لن تُفهم. أن تفقد، يوميًّا، جزءًا من هُويتك ليحلَّ محلَّه مكعبٌ شفاف لا ينتمي لشيءٍ، ويصبحَ كلُّ مكانٍ منطقةَ عبورٍ فقط، لا مُستَقرًّا.

ما الذي يعطي للأوطان قُدسيتها؟

الأوطان تكريسٌ ممنهج لحاجةٍ إنسانية أصيلة كالانتماء. القُدسية تكمن في رغبة الإنسان الملحَّة في تقصِّي جذورهِ (مِن أين أتى!) لذلك تَحظى الأم والأرض والأديان بقُدسيةٍ فريدة.

ما هو الاستقرار؟

أن تنتمي وتنمو. تنتمي لفكرةٍ ما، مكانٍ ما، شخصٍ ما، محيطٍ ما... وتنمو فيه.

* كيف تعرفُ أنك في المكان الصَّحيح؟

تمامًا كما يعرف الجسم أن الدواء الذي تجرَّعه هو الخيار الصحيح، هل من استجابة؟ تمامًا كما تعرف البذرة أنها في التربة الصحيحة، هل من نمو؟ تمامًا كما يعرف المستثمر أن ثروته في المحفظة الصحيحة، هل من ازدهار؟ تمامًا كما تعرف الفتاة أن مشاعرها في الاتِّجاه الصحيح، هل من توافق، تبادل، وئام؟ إنَّ للصحة مؤشراتٍ لا تكذب!



أدركُ أنني في مكان غير مناسب، وأعجزُ عن تصحيح مَساري!

يحدث أن نرى سيارةً تتوقَّف في منتصف الطريق السَّريع لترجعَ ببطءٍ نحو مخرج فاتها مسبِّبةً ارتباكًا ومعرِّضةً نفسَها والآخرين لخطر التصادم. علمًا أن هناك مخرجًا آخرَ في نهاية الطريق ولكنَّ قلق تفويت الفرصة تمكَّن من قائد المركبة. في حياتكِ، لا بدَّ أن تسلكي مساراتٍ معينةً حتَّى نهاياتها تجنُّبًا للارتباك والتصادم. لا تقلقي، ثمَّة مخرجٌ دائمًا!

* عن هاجس أن أكونَ في مكانٍ غيرِ مناسبٍ...

يحدثُ أن أختار قطعةَ puzzle في لعبة التَّركيب، تتماشى تمامًا مع الجزء المفقود من الصُّورة. نفس الألوان والحجم وامتداد النقوش

ومكان العروة، وأجزم أنها الخيار الصحيح لملء الفراغ، ليتضحَ لي فيما بعدُ أنَّ الأمرَ عكس ذلك لأنَّ الصورةَ غيرَ متناغمةٍ فأضربُ أخماسًا بأسداسٍ محاوِلةً إقناعَ نفسي أنْ لا بديلَ لها؛ وثمَّةَ خطأ مصنعيٌّ بالتَّأكيد. حتى أزيحَ القطعة تمامًا وأبني كلَّ ما حولها وأترك همَّ تركيبها لآخر لحظةٍ ليظهرَ لي مكانُها الصحيح -بكلِّ وضوحٍ- فأركِّبها بكلِّ يُسرٍ وتكتملُ الصُّورةُ.

* * *

• هل ينتهي التَّخبُّط؟

إنْ لم تعي حجمك وأبعادك بالنسبة إلى محيطك، ستظلُّ تتخبَّط في كلِّ ركنٍ وزاويةٍ حتَّى يُخرجَك الألمُ عن طورك. فالملاءمة لا تُفرض عنوةً، ولا تأتي مُصادفةً... الملائمةُ إعدادٌ مسبق!

* * *

• حاليًّا، أنا عالقةٌ في مكانٍ منطقيٍّ، ولكنَّني لا أطيقُهُ!

يبدو لي أنَّ هذا المكانَ «المنطقيَّ حاليًّا» هو أفضل خيارٍ متاحٍ. علينا أن نعي أنَّ الاضطرارَ سُنَّةٌ من سُنن الحياة، نتعلَّم من خلالِه أن نبحث حثيثًا عن الأفضل من بين خيارات لا تروقُنا، ونتقبل الواقع حتى يتسنى لنا تغييره، وفي أحايينَ أخرى هذا الجهد المبذول في تقبُّل خياراتٍ فرضها الواقعُ تعود علينا برؤيةِ جوانبَ إيجابيةٍ لم تكن جليَّةً، أو حالَ الرَّفضُ دونَ رؤيتها. عندها نتقبل بحبٍّ ما تعايشنا معه على مضضٍ.

• **ماذا عن التَّأقلم؟**

عاصرتُ في حياتي عددًا لابأسَ به من غير المتأقلمين، ولا أخفيك، لم يفلح منهم أحد! عدم التأقلم من باب التمرد أو بسبب التعلق العنيد بفكرةٍ ما، أو حتى الرفض لمجرد الرفض؛ أمرٌ مُضنٍ.

قد تستوقف أشخاصًا يبدون شيئًا من الاهتمام بموقفك ولكن سرعان ما سيصيبهم المللُ ويتركونك لمعاركك المتخيَّلة، ويمضون لشؤون حيواتهم. إنْ رفضت التَّأقلم سترفضك الحياةُ وأنت على قيدِها.

⁂

• **أجدُ صعوبةً في قولِ «لا»!**

ليست للقدرةِ وحدةُ قياسٍ، فيتهيأ لنا أنَّها رهنُ الإشارة. ولطالما سمعنا عن سِحر الإرادة التي يبدو أنها لا تنضب عند بعضهم. لا النصح الحثيث ولا الإلحاح يمكن أن يغيِّرا حالة شخصٍ استنزف كلَّ طاقته في المحاولة. القُدرة تنضبُ، ولكنها تتجدَّد أيضًا، مع قدْرٍ لا بأس به من الرَّاحة، وبارقة أملٍ، يمكن لنا المحاولة من جديد.

⁂

• **ما رأيك في «ضعيف الهِمَّة»؟**

مثقلٌ بلا حيلةٍ، عالقٌ في المنتصف. يحتاج إحداهما: إمَّا إلى جُرعة إيمانٍ ليتلمَّس الطريق، أو إلى جرعة كُفرٍ ليثبَ نحوَ المجهول؛ وفي الحالتين لا توجد ضماناتٌ.

* **كيف أواجهُ شعور «قلَّة الحيلة»؟**

أستمدُّ قوتي من إيماني بجدوى الاستمرار. أبحثُ عن المؤازرةِ والسَّند. أمارسُ التفاؤلَ حتى أتقنَهُ.

⁂

* **أوشكتُ، ولكن تعذَّرَ عليَّ بلوغ مَقصدي...**

سقوطٌ مفاجئٌ لم يسبقْهُ أيُّ تعثُّر، كنتُ على وشك الوصول، كنت على حافة الممكن، ثم هويت في وادٍ سحيق، لا شيءَ لتتشبَّثَ به، ولا حتَّى حلمك. كان سقوطه أسرع نظرًا لحجمه... نظرًا لوزنه، وها هو ذا هامدٌ في القاع. حادثةٌ كهذه ستحولك لكائن متوجس يشكِّك في مَصير كلِّ شيءٍ ويرتابُ من الأمل. سيتطلَّب الأمرُ قدرًا كبيرًا من اللُّطف -ذلك الذي يباغتُنا به الآخرون دون مقدماتٍ- يغمرُ قلبك حتى ينحسرَ الجزَعُ عنه ويعودَ لسابق عهدِهِ.

⁂

* **الصَّبرُ هو أن تبدو متعافيًا بينما أنت مصاب!**

أرهقنا أنفسَنا، باسم الصَّبرِ، كثيرًا. ضيَّعنا الوقت والفرص، وتجرَّعنا آلامًا، وعجزنا عن تغييرِ واقعٍ كان من الممكن أن يكونَ أفضلَ بكثيرٍ. ليس الصَّبرُ استسلامًا للأذى، بل التطلُّع لزوالهِ؛ ما يسمح بالتحسن الذي لا بدَّ أن نكون مستعدِّينَ له. الصَّبر تريُّثٌ بانتظارِ فرصةٍ على وشك أنْ تحينَ.

⁂

كيف نتخطَّى الألمَ؟

مهما بلغت من الخفَّة والرَّشاقة لن تقفز فوق الألم، للضفة الأخرى من حياتك، فلا بدَّ لك أن تعيش جميع مراحل الألم من صدمةٍ ووجعٍ وإنكارٍ وغضبٍ حتى يلتئمَ الجرحُ وتحصلَ عل ندبةٍ تعتزُّ بها، هي دليل نجاتك وقصة ترويها طوال حياتك.

* **نصنعُ من الألم قوَّةً، دائمًا!**

ليسَ بالضَّرورة. الألمُ كذلك يصنع الضَّغينة، والمرارةَ، والكراهيةَ، والحسرةَ. وللألم، أيضًا، أنْ يصنعَ كائناتٍ واهنةً أدمنتِ النواحَ، ونسيتْ كلَّ طرق التَّعبير الأخرى.

* **الوقتُ كفيلٌ بتحويل نهاياتِ كلِّ قصصنا إلى نهاياتٍ سعيدةٍ**

ليست سعيدةً بالضَّرورةِ، إنَّما محفوفةٌ بالرِّضا ومغمورةٌ بالقبول الحتميِّ لمن لا حيلةَ له.

بعد رضوخٍ طويلٍ، العالمُ يلوِّح بانفراجةٍ

الفصل الخامس

نهوضُ المُخبِتينَ

• **هل بعدَ القاع قمَّة؛ كما يقولون؟**

إذا ما توافرتِ العزيمةُ! ليس لكلِّ ارتطام ارتدادٌ مساوٍ له في القوةِ معاكسٌ في الاتِّجاه... سيحولك الارتطام -على الأرجح- إلى حطامٍ. ولكن، إن رغبت سترمِّمُ خرابك وتقفُ مجدَّدًا. بالتَّروي والحذر وبشيءٍ من الجَلَد من الممكن الصعود إلى القمَّة. ولأنَّك ذقت مرارةَ الكسْر فلن يعيدَك شيءٌ للقاع مرَّةً أخرى.



• **هل تُحتَسبُ سنواتُنا كلُّها؟**

واقعيًّا، إنَّها تُحتَسبُ بوحداتٍ مختلفةٍ. كم مرة نجونا؟ كم مرة نهضنا بعد تعثُّرنا؟ ماذا تعلَّمنا؟ أين كنا قبل أن نعي كلَّ ذلك؟ هل حقًّا وقعنا في الحبِّ؟ مَن كنا قبل أن نحيا تلك المشاعر؟ ثم ندركُ أنَّ العمر محضُ لحظات، وأن هناك لحظة مفصليةً تغيِّر مسارَاتِ حيواتنا، ولحظةً تهدم بناء سنين، ولحظةً تعوضنا عن كلِّ ما فاتنا!

• **كيف نبدأُ من جديدٍ، من الصِّفر؟**

نرتاح أولًا، ثمَّ نأخذُ الأمور برويَّة ونتجنَّبُ القسوةَ على أنفسنا. نستحضر كلَّ ما تعلمناه من هفواتنا السابقة، ونضع نصب أعيننا السَّبب الذي يحتِّم علينا النهوضَ من جديدٍ. حتى وإن عجزنا عن السبب، ننهضُ لأن الحياةَ لا تقف! خسرنا معركةً وحسب. ثمَّة انتصارٌ عقِبَ كلِّ هزيمةٍ شرطَ ألاَّ تكونَ الرُّوحُ مهزومةً.



• **كيف أطردُ الكسَلَ؟**

الكسلُ كالحُمَّى، عارضٌ لخللٍ أكبر منه، ما الذي أصابك مؤخَّرًا؟ هل ضاع جهدك، هل سُرق ونُسِب لغيرك؟ هل تعرَّضت للخُذلان، أم أصبتُ بعدوَى من قريبٍ مُحبِطٍ؟ في طريقك للبحث عن الإجابةِ، تلفَّت من حولك؛ لعلَّك تجدُ محفِّزًا جديدًا بانتظارك!



• **ما الإرادةُ؟**

العزم الكافي للتغلُّب على تخاذلنا الشَّخصيِّ، ونيلِ ما نستحقُّه.



• **كيف تكونُ لدى الإنسان إرادةٌ قويةٌ؟**

عندما يتيقَّنُ أن ما يستحقُّه أكبرُ بكثيرٍ ممَّا يعيقُهُ.



* كيف أبني ثقتي بنفسي؟

الثِّقةُ بالنَّفس جهادٌ مستمرٌّ، حربٌ يخوضها فردٌ ضد الجميع. منذ الطفولة حتى الكهولة فالشيخوخةِ ستجد من يستهدف تلك الثقةَ راغبًا في زعزعتها. آنَ الطفولةِ السَّليمة نحظى بوالديْنِ يريانِ في دواخلنا ما يستحقُّ أن نحافظ عليه، ونعتني به. من هنا تبدأ الثقة، إن لم تكن هذه تجربتك عليك أن تمنحَ نفسك الرِّحلةَ ذاتها، مِن استكشاف وصقلٍ واعتدادٍ. هذه الردَّةُ لذواتنا تجعلُنا أقوى وأصْدقَ.

⁂

* ما الحافز للنُّمو؟

البقاءُ والارتقاءُ. إنْ لم تنمُ ستضمحل وتتضاءل لتتلاشى قيمتك، ثمَّ فائدتك، ثمَّ الحاجةُ إليك. النمو ضروريٌّ للبقاء وكلَّما طال البقاءُ أصبحَ الارتقاء بالنفس ضرورةً ملحَّةً.

كيف يمكن لبذرةٍ أن تصدِّقَ أنَّ شجرةً ضخمةً مخبَّأةً داخلها؟

لن تعيَ البذرةُ شيئًا عن مكنوناتها حتى تجدَ نفسها في أرضٍ خصبةٍ تمدُّها بكل ما تحتاجه للتعرف على نفسها وقيمتها وحجمها، كي تضربَ جذورها عميقًا وترتفعَ أغصانُها. ونحن بدورنا لا يختلف واحدُنا كثيرًا عن تلك البذرة.

⁂

• **كيف نتَّسعُ؟**

بالحُلم... والحُلم.

⁂

• **ما هو الحلم؟**

مهادنةُ الحاضر، وحسنُ الظنِّ في المستقبل.

⁂

• **كيف تتَّسعُ مداركنا؟**

ما بين منطقة الراحة التي تقطنها والمجهول هناك بطانة عريضة تسمى «منطقة التمدد». لا تدخلها إلاَّ من خلال التَّساؤل. فكلَّما طرحتَ سؤالًا تفتَّقت هذه البطانة عن إجابةٍ، واتَّسعَ محيطك ومداركك معه.

⁂

• **ما هي البدايات؟**

أحلامٌ في طور النُّمو.

⁂

• **كيف نحلمُ؟**

نوظِّف الخيال في خلق حقيقةٍ افتراضية، نرسم ملامحها ونسمِّي شخوصها ونختار كلَّ تفاصيلها بدقَّةٍ حتى نحبَّه، ثم نبحث عن سُبل نقلِها من خيالنا إلى واقعنا؛ مكرِّسينَ كلَّ جهودِنا لنحياها بحذافيرِها.

• هل تصْدقُ الأحلامُ؟

قلَّما تصْدقُ أحلامُ المنامِ، أما أحلام اليَقَظةِ فتصْدقُ كثيرًا. تصْدقُ مع الشجعان الذين لا يستخفُّون بأحلامهم، ويعتبرونها مسؤوليةً. تصْدقُ مع مَن يؤمن بحقِّهِ في الحلم ويدافع عنه ولا يتركه عرضة لتقييم غير المدركين. تصْدقُ مع المثابرين الذين يواجهون المشقَّةَ بالرَّاحة لا بالتخلِّي عن أحلامهم.

• ما الفرق بين الأمنية والرَّغبة والنِّية؟

الأمنيةُ خارج نطاق المستطاع. الرغبة في نطاق المستطاع، بعيدةٌ عن متناول اليد. النية في نطاق المستطاع وبمتناول اليد... ولكنَّها آجلةٌ.



• ماذا عن التَّردد؟

تعتقد أنك تتمهَّل في قرارك، لكنَّك في الحقيقة تتمسَّك بخوفك أكثر فأكثر، حتى تخسرَ الفرصة ويخلِّفُك الخوفُ فريسةً للندم.



• ماذا لو ضاعتْ فرصةٌ عظيمة؟

أمرٌ وارد. لن أشارك في بناء الإيجابية الواهمة وأخدعك بجميل القول وأردد «ستأتيك العديد من الفرص فقط كن مستعدًا لاستقبالها». في الحقيقة، معظم الفرص لا تعود. سيفترسك ندمُ

التفويت، وهو أشرس أنواع الندم. سيقضُّ مضجعك سيلٌ جارف من فرضيات يعتمد تحقيقها على كلمة لم تقلْها أو فعل لم تأت به. هل جبنت؟ ترددت؟ تعاليت؟ تأخرت؟ هل هي حماقة أم جهالة، أم هو الحظ الذي لم يكن يوما حليفك؟ لن تسعفَك أيُّ إجابةٍ. فقط، عندما تسأم من ندب حظك وتعي كم أهدرتَ من الطاقة في جَلْدِ ذاتك، ستتشبث بأيِّ فرصةٍ متواضعة تمرُّ من أمامك وتصنعُ منها بيديك عوضًا يواسي ندمك.

• ما هو تعريفك للنَّدم؟

توبيخُ الضَّمير.

• كيف أتيقَّنُ من صحَّة قراري؟

الوقت كفيلٌ بهكذا يقين.

• هل حقًّا غلطةُ «الشاطر» بألف غلطةٍ؟

فقط في حسابات المراقبين الشامتين غلطة «الشاطر» بألف غلطةٍ، ستراهم يرقصون فرحينَ لوقوعها، لأنَّها تقصِّر المسافة بينهم وبين «الشاطر» وتواسيهم أمام خيباتهم. ولكن سرعان ما سيقف «الشاطر» ويتعلَّم من غلطته ألفَ درسٍ تاركًا حساباتِ المراقبين الشامتين خلفه.

• متى تحينُ الخطوةُ الثانية؟

عندما نتأكد من نجاح الأولى وجدوى الثَّالثة.

• كيف نتعاملُ مع الحَيْرة؟

لديك أكثر من خيارٍ، وتلك -لو تدري- رفاهيةٌ. لِمَ الحيرةُ إذنْ؟ ألسنا مدركين لاحتياجاتنا ونعلم تمامًا ما ينقصنا؟ إنْ لم يكن الأمر كذلك لن نتَّخذَ قرارًا يومًا من الأيَّام، إذْ دائمًا سيكونُ هناك مَن يعرف مصلحتنا وينوبُ عنَّا. إذن، حان الوقت لننضج ونتعرف على أنفسنا بشكلٍ أفضل وأعمق. عندها ستغدو الخياراتُ استدلالًا حسيًّا ووجدانيًّا. مَن عرف نفسه حقَّ المعرفة لن يحتارَ.

كيف يتعافى المرءُ من اتِّكائه على نفسه، دومًا، ورفضه طلب المساعدة من الآخرين؟

عبْرَ هدمِ سدود التوجس، والسماح للثقةِ بأنْ تجري من جديدٍ بعيدًا عن محبَسِها.

• بين الشجاعةِ والجرأة؟

الشَّجاعةُ هي مواجهةُ ما تراه. أمَّا الجرأةُ فالإقدامُ على ما تجهلهُ.

• متى تخرجُ الشَّجاعةُ عن منطقِها السَّليم؟

عندما تبلغُ حدَّ التَّهور، قُبيلَ الهلاكِ بقليلٍ.

• هل تتجزأ الشَّجاعةُ؟

نعم! التَّروي تمكينٌ سليم للشجاعة. التَّأني قبل الفعل خير من الاندفاع الذي يحول الشجاعةَ إلى تهور. الشَّجاعة خطوات ثابتة على أرض صلبة، وليست ركضًا متعثرًا على حافة الهاوية. من الشَّجاعة أن تأخذ خطوةً إلى الخلف حتَّى تتأكَّد من طريق الصَّواب.

• هل التَّسويف هروبٌ من شيءٍ ما؟

هروب من الحسْمِ، وما يترتَّبُ عليه مِن أخطاء محتملةٍ أو نتائجَ منتظرةٍ.

• ما التَّأجيلُ؟

الدَّفع بما يتوجَّب علينا مواجهتهُ للخلف. لعلَّ المسافة الفاصلة بيننا تحدثُ فارقًا نرجوه، ولا نجرؤ عليه.

• **متى تقعُ الخسارةُ؟**

عندما يتسرَّب مِن بين أصابعِك ما اعتقدتَ أنَّ قبضتَك محكمةٌ عليه.

• **لماذا نتأخَّر باتِّخاذ القرارات المصيرية؟**

نحن لا نتخذ أيَّ قراراتٍ مصيرية. قراراتنا محورية أو مفصلية لا أكثر. هاتِ نراجع معًا كلَّ الخانات التي تحدد مصيرك: (مسقط رأسِك، جِنسك، جنسيَّتُك التي ورثتها عن أبويْك، أصلُك العِرقي، الحقبة الزَّمنية والبقعة الجغرافية اللَّتانِ ولدت فيهما، صحتك، رزقك، نسلُك، ساعة وفاتك). كلُّ هذه الأمور خارج نطاق إرادتك، وليس بمستطاعك أن تقرِّرَ شيئًا منها، فافعلْ ما بوسعِك ووسعِ ضميرك.

⸗

• **ما هو الخوف من اتِّخاذ القرار؟**

تنصُّلٌ مسبقٌ من العاقبةِ.

⸗

• **صعوبة اتِّخاذ القرار السليم...**

نحن لا نختار رغباتِنا من قائمة الاختيارات المتاحة، وننفض أيدينا ونكمل المسير! عندما نتَّخذ قرارًا معيَّنًا لن نحظى بما نرغب فحسبُ، بل سنختار ما نقدمه من تنازلاتٍ وما نتحمَّله من مسؤوليات

بناءً على القرار المتَّخذ... لذلك «رغبتك»، لوحدها، لن تكفي لاتِّخاذ قرارٍ سليم.

*

• لماذا الوجوم بعد اتِّخاذ القرار السليم؟

وقفةٌ خارج نطاق الزمن المحسوب لالتقاط نفَسٍ حبسته قبل أن تُقدِمَ على قرارك، مع استعراضٍ سريع لما كان وما سيكون؛ في حوارٍ ذاتيٍّ لا يقبلُ البوحَ.

*

• كيف نختار؟

باستبيان الفوائد والمكتسبات، ومقارنتها بالخسائر المحتملة. بمقارنة حجم العائد بحجم الاستثمار. بالاستشارة. بالاستخاره أو حتَّى بالتَّخمين!

*

• ما الحدُّ الفاصل بين الاختيار والانسياق؟

الحالتان متباعدتان تمامًا ولا وجهَ للمقاربة بينهما! في الاختيار تقف منتصبَ القامة. في الانسياق تجرُّ قدميك جرًّا. في الاختيار أنت حرٌّ، في الانسياق أنت أسيرٌ!

• ما هو الأملُ؟

نزعةُ الصُّمودِ التي جُبِلنا عليها.

• والأملُ دون سَعي؟

تقاعُس.

• هل في إدمانِ الأمل مضرَّةٌ؟

النفوسُ الآملةُ في العادة كريمة تدفع كلَّ ما تملك مسبقًا. تغدق، تبذل كلَّ ما في وسعها نظيرَ تحقيق أملٍ، وعندما يضيع تقتصد في طموحها، وتعتبر الأمل إسرافًا. النفوس المخذولة ليست بخيلةً بل هي مغدورةٌ ومعذورةٌ كذلك. الأملُ لا يضرُّ... إنَّه مكلفٌ فقط، مكلفٌ جدًّا.

• أريدُ أشياءَ كثيرةً، ولا أسعى لتحقيقِ ما أريد... لماذا؟

يقعُ منبتُ الرفض الأول، لكلِّ أحلامك، في قرارةِ نفسك. حتَّى قبل أن يرفضك أحدٌ فإنَّك ترفض حلمك اتِّقاءَ هزيمة افترضت وقوعها واستسلمت لحتميتها قبل أن تحاول مجابهتها. من باب الوقاية أو الواقعية، يحدثُ أن تتوهَّم أن استسلامك «تسليمٌ» واتِّكاليتك «توكُّلٌ»، فتلوم القَدَر تارةً، وتندب حظَّك أُخرى، ثم

تُرجع السَّببَ لضيق الوقت والحظّ. كلُّ شيءٍ أكبر مِن إرادتك أليس كذلك!

∻

• عن السَّعي دون نتيجة؟

لكلِّ سَعيٍ نتيجةٌ. عدم تحقيق النَّتيجة المرجوة لا يعني أنك لمْ تحقِّقْ نتيجةً. هناك درس، خبرة، عِبرة. قد لا تقدِّر قيمتها اليومَ لكنَّها ستأتيك بمنفعةٍ غدًا.

وما هو السَّعيُ؟

عملٌ متواصلٌ لأجلٍ غيرِ معلومٍ يرتكز على إيمانك بنفسك، وحُسن ظنِّك بالله.

والمسؤوليةُ هي؟

أن تأخذَ على عاتقك كلَّ ما فيهِ: صلاحُ أمرك وخيرُ محيطك.

والجهْل المُختار؟

تعنُّتُ الكُسالى.

• والفلاحُ؟

أن تقودَ نفسك للصَّلاح. أن تجاهدَ نفسك فتنتشلها من فجورها إلى تقواها. أن تحرثَ حقولَ روحك وتقلِّبَ تربةَ قلبك وتنتظرَ حصادَ الخير.

• ما حاجتي للعمل إنْ توافرت لدي الأموالُ؟

الكرامة والاستدامة. حتَّامَ تنامُ قبل أن يوقظك القرف؟ ألم تزكمك رائحة الرداءة بعدُ؟ كم سعر العِطر الذي تنوي شراءه ليغطيها؟ هل يكفي العطر؟

يمكنك أن ترثَ أموالًا طائلةً، ولكنَّ احترام النَّفس لا يورَّث. العملُ تفعيلٌ لآدميَّتك وجدواك بغضِّ النظر عن مكاسبهِ المادية. المحرِّك هو الجدوى قبل الحاجة. وإنْ لم تكن بحاجةٍ للمال، فليكُن انتفاعُ الآخرين مكسبَك.

ما هي الرَّتابةُ؟ وكيف أكسرُها؟

الرَّتابةُ هي أن تعلَقَ في محيطٍ لزجٍ تستعصي فيه الحركةُ؛ كلَّما حاولت الدفع بنفسك نحو الأمام غرقتَ ببطءٍ في مكانك. ستستنزف المقاومة طاقتك، فالرَّتابةُ غيرُ قابلةٍ للكسْر. الحلُّ هو أن تستجمعَ قواكَ وتثبَ منتشلًا نفسك من هذا الهلام المميت.

• **هل المَللُ خطرٌ؟**

يبدأ المَللُ صغيرًا، ثمَّ يستفحلُ ويتحولُ لآفةٍ تقتل الهمَّة وتخدِّر العقلَ. إن لم يكن للمَلل وجود في حياتك فأنت من المحظوظين، ولديك ما يكفيك من مسؤولياتٍ وأحلام بها لا يترك للمَلل مرتعًا في روحكَ. أمَّا البؤساءُ فهم من تمكَّن منهم المللُ فانكمشتْ تطلُّعاتُهم، واستبدلوا التَّذمُّر المستمرَّ بموهبةِ الاستمتاع بالحياة... وهنا مكمن الخطورة!

***

• **أعيشُ فراغًا بلا هِواية... وأفتقرُ إلى الموهبةِ!**

الهِواياتُ والمواهب بحاجةٍ لبيئةٍ تنمِّيها. ممكن أن يكون الفرد موهوبًا بالفطرة، ولكنَّه لم يجد داعمًا لصقْل موهبته؛ أو في أسوء الحالات قُتلتْ موهبتُه على يد ولي أمرٍ احتقرها أو بيئةٍ استهجنتها. إنْ تركنا للتحديق في الفراغ -في أوقات الفراغ- كيف لنا أن نستنكرَ حقيقةَ كوننا فارغين؟ نحن نقدِّس الموهبة والحظَّ ولا نثمِّن التعليم والممارسة. يتهيأ لنا أنَّ كلَّ فنان موهوبٌ فقط، وكلَّ ناجح محظوظٌ حتمًا. التَّجربة، الخطأ، الاستمرارية، المثابرة، كلُّها تسبقُ الإتقان. لا تصمْ نفسَك بالفشل قبل المحاولة الحثيثة. انعدام الموهبة لن يعيقَك، إنَّما انعدام الهمَّة هو العائق.

***

* هل من الضَّروري أنْ أناصرَ قضيةً ما؟

مناصرةُ أمرٍ ما نتيجةٌ طبيعية للمبادئ. إذا كنت تعيش من خلال منظومةٍ قيمية واضحة، ستجد بطبيعة الحال أمورًا تتفق مع قيمك. ومن باب المبدأ ستشعرُ بالانتماء لها، وبمسؤوليةٍ تُجاهها فتناصرها. تتطوَّرُ المناصرةُ لتصبحَ منهجًا ثم قضيةً بحسب التَّوغل الذي يفرضه عليك ضميرك المتشبِّع بمبادئ أصيلةٍ ساهمتْ في تكوينك؛ فالمناصرةُ ليست هِوايةً بل غاية.

رُفعـتْ جميـعُ القيود وأعلنتِ السُّـلطاتُ عـودةَ «الحياة الطبيعية» بحذرٍ!

الفصل السادس

دبيبٌ

- عادتِ الأصواتُ الجميلةُ إلى رأسي بعدَ طول معاناةٍ...

هنيئًا لك ما طربت به، وعودًا حميدًا لهذا النَّغم!

- بدايةُ فضولٍ صحي تُجاه الأشياء، وحمايةٌ زائدةٌ من العقل...

هل بلغت سن الرشد؟ هل هو مجرد رقم؟ ما هو الرُّشد إن لم يكن ممارسة واعية للتجربة والخطأ؟ الفضول يفضي للتساؤل ثم التجربة والخطأ. تمرينٌ حياتي طبيعي ومطلوب لتفعيل الرُّشد. إنْ كنت أهلًا لذلك فمارسِ الفضولَ بطريقةٍ تساعدك على اختبارِ مجموعةٍ من الاحتمالات التي قد تكون عليها حياتك.

لماذا ننشد المتعةَ؟

المتعة ومضاتٌ مركَّزة من اللَّذةِ، ومضاتٌ! أي أنها -في تكوينها الأساسيِّ- وجيزةٌ. ولو استمرت لفترةٍ أطول لأصابتك بلوثة عقلية! هذا التركيز العالي من اللَّذة يمنحُنا نشوةً منقطعة النظير، ومن رحمة الله بنا أنها تخفت! لنستمرَّ في مسعانا الحثيث بحثًا عنها. الاستغراق في المتعة مزرٍ. جشع يفقدك بوصلة الرُّشد ويفصلك عن الواقع. لكي تصبحَ إنسانًا سويًّا متَّزنَ المشاعر فأنت بحاجةٍ إلى المتعة والملل، الإثارة والرتابة، الفرح والحزن... جميع المشاعر تحتاج ترشيدًا؛ فالإسرافُ قاتلٌ!

لماذا نتمرَّدُ؟

التمرُّد نتاج طبيعيٌّ للضغط. النفس تواقة للحرية، وتشديد الخناق له ردة فعل عكسية. عمومًا، التمرد وجيزٌ دائمًا لأنه منهكٌ. الندية الحادَّة والتصدي الدائم للواقع، ورفضه، منهكٌ! بعد التمرد دائمًا ما يأتي التَّصالح ثم الاعتدال.

كيف يصبحُ الإنسانُ **open-minded**؟

تعني صِفة (open-minded) الإنسانَ المتفتِّح ذهنيًّا ولا تعني المنحلَّ أخلاقيًّا. هذا الالتباس ناشئٌ بسبب جهل حديثي العهد بالحرية، وكذلك ببغائية المجتمعات المنغلقة. التَّفتُّحُ الذِّهنيُّ هو

قدرتك على التقبل بلا إقصاء نابعٍ من اعتقادك بأنَّ منهجيتك هي الأصلح. وهو إمكانية تعايشك مع الآخر بلا اشتراطات التشابه والتبعية، وتقبلك لحقيقة أن العالمَ ملكٌ للجميع، وللجميعِ الحقُّ في العيش الكريم.مكتبة سُر مَن قرأ

• ما هو تعريفُ الحرية في مجتمعٍ محافظ؟

يمكن لمجتمع محافظٍ أن يكون تقيًّا ناصعَ البياض في العلن، وفاسدًا حد التعفُّن خلف الأبواب المغلقة، إذْ ليس المجتمعُ معيارًا. أمَّا الحريةُ فتحرُّرُ الفرد فكريًّا من قيود المجتمع الصدئة التي تحرضُ على طمس الحقائق وتلميع الأكاذيب حفاظًا على هيمنة الصُّورة النموذجية التي رُسِمَتْ بعنايةٍ ولا تَمُتُّ إلى الواقع بصِلَة.

ما هي الحريةُ؟

القدرةُ على الصدق مع نفسك ومحيطك في ممارساتك الحياتية من أفكار، خيارات، سلوك ومعتقد، والعيش دون إنكار للذات أو تنصُّلٍ من سلوك أو تخلٍّ عن خيار خشية اللَّوم أو العقاب. الحريةُ هي أن تنتمي لنفسك ويتقبلك الآخرونَ بدلًا من أن تنتمي للآخرينَ وتخسرَ نفسك.

ما الذي تعنيه جملةُ: أنا إنسانٌ حُرٌّ؟

تعني أنا إنسان مسؤولٌ. مسؤول عن تصرفاتي وتبعاتها، مسؤول عن كلامي وأثره، مسؤول عن حياتي وجدواها، مسؤول عن قلبي وعقلي وما يسكنهما، مسؤول عن نفسي بالكامل ولا أحتاج وصايةً من أحدٍ. كلمة «حُرٌّ» لا تمثل من يتنصَّل من مسؤولياته بحثًا عن مهرب. فهذا شخص غير مسؤول وليس حُرًّا.

• ما هي الحريةُ الشخصيةُ، وكيف نملكُها؟

الحريةُ الشخصيةُ إمكانيةُ اتِّخاذِ القرارت الشخصيةِ (ذاتيًّا). ولكن في مجتمعاتنا نشهد يوميًّا اتِّخاذَ قرارات شخصية (جماعيًّا). نحن نقحم الآخرين رغبةً في رضاهم أو خوفًا من انتقادهم. نقحمهم في قرارات الدراسة، الزواج، الحجاب، الإنجاب، السفر، العمل. جميعها قرارت شخصيةٌ نتَّخذها بمشورة الآخرين للمحافظةِ على الرِّضا والقبول. وبناءً على هذا العُرف المتبع تتضاءل القرارات الشَّخصيةُ المتَّخذةُ ذاتيًّا لتحلَّ محلَّها القراراتُ الشخصيةُ «الجماعيةُ».

هذا العُرف يترك لنا مساحةً ضئيلةً لنقض القرار الجماعي، هذا فيما لو تمتَّعت بقدْرٍ كافٍ من الشجاعةِ والتمرد واخترتَ المواجهةَ. مثلًا: الزَّواج قرار شخصي (فردي/ جماعي) والطَّلاق قرار شخصي (فردي). ارتداءُ الحِجاب قرار شخصي (فردي/ جماعي) أما خلعه فقرار شخصي (فردي). وقِسْ على هذا كلَّ قراراتك الشَّخصيةِ.

ما هو الاستقلالُ الكُليُّ؟

ليس الاستقلالُ في التخلِّي عن الآخرين، بل بالإيمان أنَّ الانتماء لا يعني التَّبعيةَ.

• مَن نحنُ إنْ لمْ ننتمِ لمنْ هُم يُشبهوننا؟

الشُّعور بالانتماء عمادُ الحياة. والوحدة ليست انعدام البشر من حولك، بل في إنعدام من تنتمي إليهم. والانتماء ليس بالضَّرورةِ بيولوجيًّا، بل هو انتماءٌ فكريٌّ، وجدانيٌّ، حِسيٌّ، بدونه ستذوبُ في وِحدتك؛ ولن يشعرَ بغيابك أحدٌ.

• لمن انتماؤكِ الأول؟

لنسخةٍ أفضل من ذاتي. بالنسبةِ إليَّ هي المبتغى، وأنتمي لها بالكامل، وكلُّ قرارٍ أو توجُّهٍ أتَّخذه هو خطوةٌ باتِّجاهها.

• هل من الممكن الاستغناءُ عن الماضي تمامًا؟

ممكن، ولكنه سيلحق بك ويذكرك بنفسه، ويلكز كل من حولك ليلتفت إليه، ويطلَّ برأسِه من كلِّ مخبأ حاولتَ طمره فيه. من الأفضل أن تتصالح معه حتى يعودَ من حيث جاء ويكفَّ عن مطاردتك.

• كيف نعيشُ اللَّحظةَ؟

اللَّحظةُ المؤثِّرةُ تفرضُ نفسها، لا عليك من شعارات باعة الإيجابية! لم نحتجْ يومًا لدرسٍ خصوصيٍّ عن طريقة عيش لحظة مَرارٍ أو ألمٍ، وعلى ذات النسق ندرك اللَّهفة والألقَ والفرح. إنَّ كنت مستغرقًا في خَدَر التأقلم وأضحى كلُّ شيءٍ بطعم ولون الطَّحين فذلك لأنَّك تعيشُ الواقعَ معنا. وعلى أرض هذا الواقع اللَّحظاتُ المدهشة متباعدةٌ نوعًا ما. صدِّقني! لن تفوتَك لحظةٌ تتوقُ لعيشها. إن لم تأتِ فستصنعها أنت بإرادتك، ومعرفتك، وبقدر حاجتك إليها. اطمئنْ!

• عن اللَّحظات الحلوة التي نصنعها لأنفسنا!

لم أرَ مَن هم أكثر بؤسًا من أولئك الذين ينتظرون أن يجودَ عليهم الآخرون بشيءٍ من السَّعادة كلَّ يومٍ. مَن لا يتقنُ فنَّ صناعة مسرَّاته الصغيرة سيتضوَّر جوعًا كلَّما صاحب نفسه، لذا يتجنب وحدته ويخافها. أمَّا الذي يجيد صناعة لحظاته الحلوة يتوق لخلوتِه وتحلو صحبتُه. سيأتي محمَّلًا بسعادةٍ تكفي الجميع؛ وإنْ رحلَ لا خوفَ عليه.

• **ما هي أجملُ اللَّحظاتِ التي يمكنُ أنْ يعيشَها الإنسانُ؟**

- لحظةُ الإدراك بأنك تعيشُ رجاءً تحقَّقَ، بعدَ أنْ لهجتَ به طويلًا، وها هو اليومَ حقيقيةٌ ملموسةٌ. لقد نلتَ مرادك. هيَّا، تنفس واستشعر النعمة وكن حامدًا وشكورًا!
- لحظةُ النَّصر المباغت، بعد قلقٍ طويل من حتمية الهزيمة لشخصٍ مثلك، كنتَ تراهَ قليلَ الحيلةِ، لحظةٌ تساوي عُمرًا.
- لحظةُ الجبْر، حين تمرُّ الحياةُ بيدها على كسورك ولا تنتفض ألَمًا، ثمَّ تضعُ يدَك على قلبكِ المتصدِّع وتكتشف التئامه... لقد أوفت الأيام بوعدها إذن؛ أنت بخير الآنَ!
- لحظةُ السَّلام، آنَ تحدِّقُ في محيطكَ بغريزةِ النَّاجي، وتمسحهُ بنظرةٍ تفقُّدية متوجِّسة لتجدَ كلَّ شيءٍ على ما يُرام، لا خوفَ في الأفق ولا قلق. فتتنهَّد وتبتسم!

ما هي لحظاتكِ المفضَّلة؟

- لحظةُ الشَّهيق المفعمة بالطُّمأنينة عند عناقِ مَن تحبُّ.
- لحظةُ معرفة الإجابة الصحيحة، ونشوة الإندفاع بها.
- لحظةُ التقاء الأعيُن والاتفاق الضِّمني على شيءٍ لم ينطقْ به أحدٌ.
- لحظةُ الاستيقاظ صبيحةَ يومٍ طال انتظاره؛ ولم تتخيَّل أنه سيحينُ.
- لحظةُ الاستسلام لبكاء قاومتُه طويلًا.

- لحظةُ انقطاع النَّفَس خلال ضحكةٍ مشتركةٍ مع الأحباب.
- لحظةُ إدراك الإفلاتِ من قبضةِ الغفلة، وبالتَّالي النَّجاة.

*

هل العُمر مجرَّدُ رقمٍ؟

العمر، دائمًا، مجرَّدُ رقمٍ، بينما النضج لا علاقة له بالسِّن. تنضج بوتيرة مختلفة عن أقرانك نظرًا لظروفك، متى تحمَّلت المسؤولية؟ متى فُجعت؟ بمَن تعتني قبل أن تعتني بنفسك؟ ماذا عن صحتك؟ ما الذي يُقلق يومك؟ ما هي نسبة شرودك الذهني؟ ماذا عن الكوابيس؟ متى اُضطررت لتَدَبُّرِ أمورك المادية؟ ماذا خسرت؟ هل ربحت يومًا؟ هل أحببتَ؟ هل أذنبت؟ كم حربًا خضت؟ هل انتصرت؟ هكذا تُقاس الحياة لا بتاريخ الميلاد!

هل النُّضوجُ مرحلةٌ؟

لو كان النضوج مرحلةً يصلُ لها الجميع عند عمر معين لكانت الحياة أسهلَ بكثيرٍ. النضوج رصيدٌ تراكمي من التَّجارب والدروس المستفادة، لن نشهدَه إلاَّ بتطبيق خلاصة هذه الدروس في الحياة. أمَّا استذكار التَّجارب أثناء احتساء الشَّاي والتَّباهي بالتَّجارب الحياتية بين النَّاس ثمَّ الجزعُ أمام القرارات المصيريةِ أو تكرار الأخطاء الجوهريةِ؛ فسنواتٌ مُهدَرةٌ من العمر لم يمسسْها النُّضجُ.

• **لا أعترفُ بعُمري الحقيقي...**

ما الذي نخفيه حقًّا عند إخفاء حقيقة أعمارنا؟ وما الذي نظهره؟ هل نخفي حياةً لم نعشها كما ينبغي، بالتالي ليستْ جديرةً بالحسبان؟ نتنكَّر لسنواتٍ كنا فيها أقلَّ نضجًا، جَمالًا، أهميةً؛ فنسقطها عمدًا؟ كذبة نتمنى أن تنطلي على الآخرين لعلَّها تمنحنا فرصةً لتعويضِ سنواتٍ أُهدِرت قبل أن نعيشَها؟ العمرُ حقيقةٌ مثبتةٌ وكلُّ ما ندَّعيه زائفٌ.



• **ماذا تعلَّمتِ في السَّنوات العشر الأخيرة؟**

تعلَّمت أن هناك سنواتٍ للزراعة وأخرى للحصاد، وإذا خفُتتِ الهمَّةُ بارتِ الأرضُ. تعلمت أن الحياة انتخاب وإقصاء يوميْنِ لرغباتك، ولن تحصلَ على كلِّ ما تريد. تعلَّمت أنَّ التجربةَ والخطأ حقٌّ تكفله لي الحياة مهما بلغتْ محاولات الآخرين في «حمايتي» من التَّجارب والأخطاء. تعلَّمتُ أنَّ الاستقلال الماديَّ وتدُ العيش الكريم. تعلَّمت أنْ اللَّهوَ والمغامرة وتذوُّق مختلف قطوف الحياة: جوهرُ الحُرية.



- كيف تعالجينَ جروحكِ؟

- إيقافُ النَّزيفِ: معاهدةُ النفس بألاَّ أضعَها في هكذا موقف مرَّةً أخرى.
- التَّطهيرُ: السَّماح لضميري، فقط، بتأنيبي.
- التَّضميدُ: حماية الجرحِ من الانكشاف على متطفِّلٍ أو شامتٍ، أو عابرٍ ينكؤهُ قبل أنْ يبرأَ.
- الوقايةُ: ارتداءُ ندوبي تعاويذَ تقيني شرَّ القادم من الجروح.

=

- هل ثمَّةَ وصفةٌ سحرية للعناية بالنَّفس؟

- أُذكِّر نفسي، دائمًا، ليس كلُّ ما يحدث من حولنا يتطلَّب ردَّة فعلٍ، إذْ يمكننا ترك الأشياء تمرُّ وحسب. لسنا مطالبين بإبداء الرَّأيِ في كلِّ موضوع، وتحليل كلِّ موقف، والانفعال مع كلِّ حدث. خيرٌ لنا ادِّخار هذه الطاقة لما يخصُّنا.
- لم تعد تعنيني أوسمة التضحية وبطولات إجهاد النفس حدَّ الهلاك. لنفسي حقوقٌ لا بدَّ أن تُصانَ، ولا مسؤول عن صيانتها سِواي.
- حماية خصوصيَّتي، وعدمُ تركِ شُؤوني الخاصَّة في معرض مجَّانيٍّ يسمحُ لكلِّ عابرٍ بتفحُّصها وتقييم اختياراتي.

- أحافظُ على سَلامة نيَّتي وحسن ظنِّي. وأتمنَّى لنفسي وللآخرينَ كلَّ خيرٍ. وأواجه الإساءة بأدبٍ وحزمٍ قاطعٍ. لا أؤمنُ بالتَّعامل المهذَّب المتراخي الذي يسمحُ للآخرين باستمرار الإساءة، كما لا أحبُّ التقليلَ من قيمتي بالانحدار لمستوى المسيء!
- أعيش حياتي بأكملها. أستمتع بتفاصيلها، وأتقبَّلُ نصيبي كلَّه بحلوهِ ومرِّهِ. أنا المسؤولةُ عن جودة حياتي وإدارة شُؤوني بما يناسبني؛ ولن أقفَ على الهامش متفرِّجةً وأتركها تفوت. كما لن أتنازل لأحدٍ كي يديرها نيابة عني. حياتي كلُّ ما أملكُ، وهي مَسؤوليتي وحدي.



بكم تشترين سَلامَ نفسك؟

بأغلى الأثمان! وإن لم يكفِ هذا، سأبيعُ النَّاس لأشتريه.



ما هو مفهومُك الشَّخصي لـ(وقتي الخاص | Me Time)؟

أنا لا أخصِّصُ لنفسي ساعةً، بل عُمري كلُّه يخصُّني. لن أتَّخذ من أمومتي أو عملي أو ظروفي ذريعةً لإهمال ذاتي. أستحقُّ خياراتٍ واعيةً ومدروسةً تصبُّ في مصلحتي، وتساهمُ في نَمائي، وتنمحني الرَّخاء... خياراتٍ تعودُ عليَّ وعلى مَن هم حولي بالنَّفع والرِّضا دونَ مساومةٍ وبلا مِنَّة.



أعتقدُ أنَّ للمشي آثارًا علاجيةً على النَّفس أكثر ممَّا هي على الجسد!

وأنا كذلك! مع إيقاع خطواتي وأنفاسي، أفكِّر، أتدبَّر، أراجعُ نفسي، أعاتبُ نفسي، أعيدُ مشاهدَ معينةً، أكرِّرها، أحلِّلُها، أتخلَّص منها؛ وأنفضُ أطرافي وأكملُ المسيرَ. أتسمَّعُ لأغنيةٍ، أصغي لحوارٍ، أنصتُ لمقطوعةٍ موسيقيةٍ، أطرَبُ، أشردُ أو أنتبهُ لوجهٍ خطر ببالي أو مرَّ من أمامي، وأبتسمُ. عشرةُ آلاف خطوةٍ، عشرةُ آلاف فكرةٍ... إلى أيِّهما أصلُ أوَّلًا؟ لا يهمُّ!

• عن الحديثِ الشَّافي...

أحبُّه عشوائيًّا بلا ترتيبٍ معين أو هدف منشودٍ. لنقلْ أيَّ شيء وليسمعْ بعضنا بعضًا، وليأخذنا الكلامُ إلى مناطق الأُلفة والودِّ بلا مرشدٍ أو خريطةٍ.

• كيف يغذِّي الفنُّ الرُّوحَ؟

الفنُّ ترويضٌ للنَّفس من عشوائيتها. تهذبنا فلسفة السُّؤال، بينما يعلمنا النَّغم الوتيرةَ، يمنحنا الشِّعرُ معنًى ودهشةً، تبهجنا الرسوم والألوان، وتحاكينا شخصيات الأفلام، وتسكننا القصص! كلُّها استعارات من حيواتٍ لم نعشْها ولكنَّنا ذقناها بفضل الفن. الإنسان -بلا فنونٍ- كائنٌ أشعثُ ومشتَّتٌ بلا وسيلةٍ للتَّعبير عن نفسه.

• كيف يُقاس الجَمالُ؟

يمكن أن يُقاسَ بالتَّماثل أو التَّباين، بالتَّناسق أو التَّضاد. الجمالُ المتقن آسرٌ ولكنَّه مملٌّ. الجمال الصَّارخ فاتنٌ ولكنَّه مبتذلٌ. الجمال الطَّبيعي معطوب ولكنَّه حقيقيٌّ. مكامنُ الجمال ساكنةٌ وديناميكية. رمزيةُ الجمال شفرةٌ يفكِّكُها النَّاظر إليها. وفي عينيَّ، أنا، كلُّ شيءٍ حقيقيٍّ هو جميلٌ حتمًا. لا يستهويني الجَمال المَصنعيُّ المُستنسَخ وإنْ أثنيتُ على إتقانه؛ فهو ببساطةٍ: مزيَّفٌ.

• ماذا عن الإبْهار؟

لا يعنيني أن يكونَ مبهرًا! أُفضِّلهُ مُلهمًا.

• والحياةُ بلا ذاكرةٍ؟

ذاكرتي هي المرجع. هي التي تحمل تجاربي وكلَّ ما تعلمت، لحظاتِ قوتي وأيامي السعيدة، وكلَّ الأماكن والوجوهِ. دونَ ذاكرتي أنا بلا حصيلةٍ، وكلُّ ما حولي هباء... وهذا ما لن أطيقَ تحمُّلَه.

• أين تنتهي بنا خيوطُ الذَّاكرة؟

يعتمد ذلك على نوعية الخيط. للبعض منا ذاكرةٌ خيوطها كخيوط الصَّيد ملقاةٌ في بحر واسع، يشدها فتعود محملةً، إمَّا بعوالق مهملة أو بصيد عظيم. والبعض الآخر خيوط ذاكرته ناعمةٌ، شفافةٌ

وقويةٌ، تدور حول محورها بعنايةٍ، وتخيط كلَّ المشاهد المتعاقبة بتدفق وثبات. وثمَّة مَن هم مثلي، خيوط ذاكرتهم من الصوف الأشعث الملون، سريع التشابك، كثير العقد؛ يستلزمُ الحلَّ والنَّسجَ. هذا النَّوع من الذِّكريات يمنحُ الدِّفء ويغريك لتحوكَ منه ما ترتديه مفاخرًا. ولكنْ، حذارِ من فضول الآخرينَ، لأنَّ خيطًا ناتئًا واحدًا، قد تسحبُه يدٌ عابثةٌ، سيُنسِلُ النَّسيجَ بأكملهِ؛ وتُتركَكَ عاريًا!



كان لاشتراطاتِ العودةِ إلى الحياة الطَّبيعيةِ بعدٌ آخرُ...

الفصل السابع

عودةٌ مَشروطةٌ

هل رسمُ الحدودِ واجبٌ في العلاقات؟

هناك حدود في جميع العلاقات البشرية. الحدود ضمانٌ لجودة واستمرارية العلاقات. وضع أي مسمًّى آخرَ للانتهاك لا يغيِّرُ حقيقته: بدافع الحب، بدافع الصداقة، بدافع الأمومة، بدافع العشم، بدافع الحماية. الانتهاك انتهاك والتَّعدي تعدٍّ، ولا شفاعةَ مع هكذا ضرر.



• ما الفرق بين الحدود والحواجز؟

الحدودُ تنظِّم مسارات مرور الآخر. ترسيم الحدود واجبٌ للحفاظ على صحة العلاقة عبر تحديد المسافات بين الأشخاص أو حتى الدول! الحواجز سدود لدرء الخطر، تمنع العبور من/ وإلى، فأي عبور غير مصرح به هو تسلُّل وانتهاك مرفوضيْنِ لدى الأشخاص والدول على حدٍّ سواء.

- **ماذا عن التدخل السَّافر من باب النَّصيحة؛ مع تهميش قرارات صاحب الشَّأن؟**

قبل إسْداء النصيحة علينا أن نحرص على لجم نزعة التَّنظير والتَّعالي. قد ينزلقُ أعلى النَّاس خُلقًا ودرايةً في فخٍّ «تمجيد الذات» أثناء نصح الآخر؛ فتغدو النَّصيحة مادَّةً للتندر.

إن أردت أن تنصح «دونما طلب مسبق» عليك ترك نصيحتك عند أعتاب حياة الآخر دون أن تطئ بخطوة استطلاع أو تقييم لما يدور في حياة لا تخصك.

في نصيحتك أذكر ما يمليه عليك ضميرك وتذكر أنك مهما بلغت من الحكمة لن تصبح منزها عن الخطأ ولغيرك أيضًا الحقُّ في الخطأ وتصويبه ومراكمة الخبرات مع كل زلة.

﴿

- **ماذا عن وابل النَّصائح التي لم نطلبْها؟**

أنا لا أُحسن استقبال النصائح. النصح منفِّر لأنَّ مدمنيهِ في أغلب الأحيان متعالون يركبون على ظهر خبرة لم يؤكد صحتها سواهم. يستندون على ادِّعاء نزاهتهم من الخوض في ما نخوض، يتبخترون بزهوٍ ممسِكين بإناء النصيحة الممتلئ لغسل وجوهنا من سَواد لا يراه غيرهم. يفرضون علينا ما أسْدوه من نصحٍ، ولا يتردَّدون في تكراره ثم يطلبون الشُّكرَ ويحتسبون أجورهم.

بالنسبةِ إليَّ، أفضل المشورة. أستشيرُ من أراهُ أهلًا لذلك.

المشورة متكافئة الأطراف، مبنيةٌ على ثقة متبادلة، أساسها المؤازرة والحلم. لا تأتي إلاَّ حين تُطلب ولا يقدِّمها إلاَّ الأمين الذي يريك قصوره قبل أن يشيرَ إلى قصورك!



• عن الأحكام المسبقة التي تخالف الحقيقة...

لا أفضِّل الأحكامَ المستعارة، كلُّ تجربةٍ رهنٌ بظروفها وشخوصها. الحكم المسبق بناءً على تجربةٍ منقولة حكمٌ ناقص، إذْ لا توجد حقيقةٌ مطلقة. الرواية تختلف باختلاف زاوية المُشاهد. ولكلٍّ منا مقعده في مسرحِ الحياة.

• آراء الأكبر سنًّا، المخالفة لقناعاتي، تأتي على شكل انتقادٍ متكرر، وتزعجني!

كون الشَّخص أكبر سنًا لا يعني بالضرورة أنه أكثر علمًا أو نضجًا أو حتى خبرةً! قد يعيش شخص مسنٌّ حياةً محدودةً تفتقر للتحديات التي تصقل الشخصية، في بيئة معزولة وزمان غير الزمان. استخدام صِلة القرابة والسنِّ كتصريح للانتقاد اللاَّذع هو تطاولٌ معفٍ من العواقب معظم الأحيان. أمَّا فرصة التصدي فهي متروكة للباقتك وحسن تقديرك. اختاري التوقيت والأسلوب المناسبيْنِ لوضع حدٍّ رادعٍ لهذه التَّجاوزات مع ضمان استمرارية الوصْل والودِّ دونَ انتهاكٍ يقودُ لجفوةٍ.

• تكمنُ أهمية «الكلمة»، لدينا، في «مَن الذي نطقَها؟» وليس «ماذا تعني؟»...

وقْعُ الكلمة علينا مرتبطٌ بشكلٍ مباشر بمكانة صاحبها في قلوبنا. ليست الكلمة فقط، بل النبرة وحتى الإيماءةُ أو النظرة المصاحبة يكون لها أثرٌ عميق جدًّا. وقد يخسر عزيزٌ مكانته بسببِ استهتاره بالكلام ويحلُّ محلَّه غريبٌ انتقى كلماتِهِ بعناية.



• ما قيمةُ الكلمةِ؟

شخصٌ يعدُ بأن يكون عند كلمته: الكلمة مقامٌ. آخرُ له «كلمة» عليك: الكلمة نفوذ. أن تنتظر من أحدهم أن يفي بكلمتة: الكلمة وعدٌ. أن يراضيك أحدٌ بكلمةٍ: الكلمة علاجٌ. أن يُحسمَ أمرٌ ما بكلمةٍ: الكلمة ختامٌ.

• كيف أتصرف مع مَن يسخِّف كلَّ نقاشاتي ولا يحترمُ رغبتي بالحوار؟

أبتسمُ وأذكِّر نفسي أنه ليس أهلًا للنقاش. شخصيًّا طاقتي محدودة وآخذ وقتي على محمل الجد. لا أناقش غير المؤهَّلِ للنقاش، الملمِّ بالموضوع، حاضرِ الذهن، المستمعِ الجيِّد؛ الودودِ الذي لا يفسدُ ودَّهُ اختلافُ الآراء.

* **كيف يكون الإقناعُ؟**

بوضع مصلحة الآخر في الواجهة، وإخفاء مصلحتك في التَّفاصيل.

*

* **لماذا يلجأ البعض إلى التلميح (النغزات)، ولايفضِّلونَ الكلام المباشر؟**

اللَّمزُ محاولةٌ لاستثارة المبادرة من الطَّرف الآخر مع خلق ضبابية كافية للتنصُّل من المعنى المقصود أو الطَّرف المنشود. أسلوب مراوغٌ يفضِّله الجبناء، مَن لا يملك جرأةَ التَّصريح فيلجأ إلى التَّلميح.

* **هل الرَّفض بوابةٌ مطلَّة على ما لا نتوقَّعه، ونجهله؟**

ليس الرَّفضُ بوابةً يمكن الولوجُ من خلالها إلى شيءٍ. الرَّفضُ بوابةٌ موصدةٌ تجبرك على تعديل مسارك، فلا تحاولْ التَّفاوض مع الرَّفض الصَّريح، تقبَّلهُ وعدِّلْ مسارَك!

*

* **عن التَّعميم...**

لغةُ الكُسالى وضعيفي الحُجَّة. هاتِ من عندك فرشاةً واصبغ بالتعميم على كلِّ شيءٍ لينتهيَ النِّقاشُ بسرعة. لا وقتَ لدينا للتَّحليل

والنَّظر عن كثبٍ في الفروقات الفردية والأنماط والمتغيرات. أسرعُ طريقةٍ لإلقاء الأحكام: التَّعميمُ!



• لماذا غالبًا ما يُدانُ مَن وضعَ نقطةَ الختام؛ كأنَّما ارتكبَ جريمةً؟

تُصنَّفُ جريمةً مِن قبل مَن؟ ومن أدانك؟ وما هو وقع قرارك عليه؟ في ما يتعلق بالأمور الشخصية وما يتبعها من قرارات مَن له الكلمةُ الأخيرة؟ وما علاقة آراء وتصنيفات الآخرين بما نعتبره، نحن، حُكمًا واجبَ النفاذ؟



• عن النُّقطة...

النُّقطة هي علامة التَّرقيم المفضَّلة لدي، إذْ تسمح لي بحسم المواقف. إيقاف الهذْر. تأذنُ ببدايةٍ من أول السطر. وتمنحني فصلَ ختامٍ لا رجعةَ فيه. على عكس النهايات المفتوحة التي تشي بها، باستفزاز، هذه النُّقاط الثَّلاث (...). كلُّنا نتَّخذ علامةً من علاماتِ التَّرقيم تُجاه مواقف الحياة، هناك الفاصلة التي تتجاوز دون إدراكٍ، وعلامة التعجب التي أعيتها الصدمات، وعلامة الاستفهام التي لا تشفي غليلها الإجابات؛ ويشقيها رنينُ «لماذا أنا؟»، وثمَّة النُّقطتانِ الرأسيتانِ تطلبانِ تعليلًا واضحًا لكلِّ ما حدث.



• **كيف أتعاملُ مع مَن افترض حقيقةً عنِّي وسلَبَني، على هذا الأساس، حقِّي؟**

الحقُّ لا يُعطى، الحقُّ يُؤخذ. والحقيقةُ لا تُفترض، الحقيقةُ تُفرض!

⸗

• **كيف نقدِّمُ النُّصحَ لمن نحبُّهم؟**

أي نصيحة يحتِّمُ عليك دورك تقديمها، يجبُ أن تمرَّ بجميع مراحل التَّنقيح أوَّلًا. مرِّرها من خلال مصفاة التَّراحم لتنزع منها أي شائبةِ كِبر. مرِّرها تحت منظار منطق (الآخر)، كي ترى وجهةَ نظره قبل أن تفرض وجهةَ نظرك. أعِدْ صياغتها بمفردات (الآخر) واختصرْها قدرَ الإمكان. إنْ طُلِب منك أن تستفيضَ بالشَّرح فافعلْ! عدا عن ذلك لا تكثر من التَّنظير لئلاَّ تقعَ في فخ الوعْظ. لهم حرية العمل بنصيحتِك أو تركها... لا تحاول فرضها أو معاقبتهم على عدم الأخذ بها، وتذكَّر بأنك لستْ عليهم بوكيل!

⸗

• **كيف نحافظُ على علاقاتِنا؟**

هناك علاقات نحافظ عليها برسم حدودها لتجنُّب التَّعديات المصبوغة بسلامة النِّيةِ، وعلاقات نحافظ عليها بالتَّباعد لتجنُّب الاحتكاك المؤدي لشرار الخلافات. ثمَّة علاقات نحافظُ عليها بصناعة كمٍّ كبيرٍ من الذِّكريات السَّعيدة لتعملَ مضادًا حيويًّا للقادم من الصِّعاب. كما تُوجدُ علاقاتٌ نحافظ عليها بشفافيَّتنا وخلْق

صوتٍ مسموع لكلِّ أفكارنا. وأخرى نحافظُ عليها بإخفاء جزءٍ من أنفسنا إكرامًا لنفسٍ عزيزةٍ يستحيلُ أن تفهمَنا. أمَّا أعمقُ العلاقات فنحافظُ عليها بفتح صناديق خيباتنا معًا وتبادل الآلام وتقاسم الإخفاقات، بتضميد جروحنا، بالضحك والسخرية أيضًا.



* **كيف نواسي؟**

- اصغِ دُونما أحكامٍ.
- احترم كلَّ مراحل الفقد ولا تستعجل التشافي.
- لا تحاول تخفيف الألم عبر الاستخفاف بالجُرح.
- استجب لكل طلبٍ يقتفي آثار الوجع، حتى يعتادَ صاحبُ الرحلة رحلته ويُفْلِتُ يدك.
- احذر من أي كلمةٍ تنكأ جُرحًا يتعافى!
- تناسَ حين يتناسى، وتذكَّرْ حين يذكر؛ حتَّى يسخر ممَّا أدمى قلبه يومًا.



* **عند مرض شخصٍ ما، كيف تكون المواساة لمحبيه؟**

ابتعد عن الأمل الزائف واحذر من تفسير الإرادة الإلهية والاجتهاد في التأويل، وربط مصابهم بجوائزَ سماوية. إنْ أردتَ المواساة قدم الدعم المعنويَّ والماديَّ، كن حاضرًا عند الحاجة، لا

تكثر من الأسئلة، قم بالمهام المتعطِّلة، وبادرْ بتلبية الاحتياجات المنسية، واعتنِ بما أهملوه نظرًا لتغيُّر أولوياتهم بسببِ المرض. أدخِلْ البهجةَ لقلوبهم بما هو بسيط ومعقول. وادعُ لهم في السِّر أكثر مما تفعل في العلن.

• أعتبرُ جبْرَ الخواطرِ نعمةً...

نعمة عظيمة أنعم الله بها على كِرام خلقه. مَن يجبر كسر غيره له منزلة رفيعة عند الجبَّار الكريم. ترميم الهمم وشدُّ الأزْر والمساندة في المصاعب -ولو بنظرة حانية أو تربيتة رحيمة على الكتف- تتركُ أثرًا يعيشُ طويلًا.

• أهمُّ المشاعر الإنسانية في نظرك؟

الرَّحمةُ. إنَّها أمُّ المشاعر وأعلى مراتبِ الأخلاق، وهي بوابة العَون والغفران. الرَّحمة تبني جسورَ الوصل وتمنح الأمانَ. صفة ربانية كريمة ترتقي بصاحبها لمنزلةٍ رفيعة.

• هل العطاءُ فضيلةٌ؟

العطاء فضيلةٌ عُظمى وكرَمٌ يعجز عنه الكثيرونَ. هناك فئةٌ من البشر معطاءةٌ بطبيعتِها، وأخرى تتصنَّع العطاء طمعًا في كسْب التقدير، أمَّا المُراؤون فلهم رائحةٌ تزكم الأنوف. علينا أن نتذكَّر أن

العطاء في غير محلِهِ إسرافٌ، والبذلُ إرضاءً لأشخاص جاحدين هدْرٌ يجب أن يوضعَ له حدٌّ... والله لا يحبُّ المسرفينَ.

÷

• **لو خُيِّرتُ بين الوقوف مع شخص في أحزانه أو أفراحه، فأيُّهما أختار؟**

تُعَدُّ، في الأفراح، قائمةٌ بالمدعوين، أمَّا في الأحزان فلا توزَّع الدعوات. دعوة الفرح تقبلها بسرورٍ أو تعتذر بأدبٍ وأنت متأكد أن الفرح سيعمُّ في وجودك أو غيابك. وجودُك في الفرح عددٌ ووجودُك في الحزنِ سندٌ، فأيُّهما تختار؟

الخوفُ أم الصَّراحةُ... أيُّهما ينتصرُ في العلاقات؟

الخوفُ شعورٌ مخادعٌ يرتدي لباس الحرص فيؤذينا أكثر من أن يسعفنا. والصَّراحة أضحتْ قناعًا للوقاحة فأربكتْ كلَّ من يتغنَّى بها. استبْدلِ الأمانَ بالخوفِ والوضوحَ بالصَّراحةِ واهنأ بعلاقاتٍ آمنةٍ وصادقةٍ.

• **هل نسمِّي الأشياءَ بغير أسمائها لكي تمرَّ؟**

احترامي لذاتي أكبر بكثير من أن أكذب عليها. أفضِّلُ أن أتعلَّمَ الدرس، أن أتلقى الصفعة، وأن أتصالحَ مع الندبة، وأتَّعظَ. أنا أشجعُ من أن أختبئَ وراء كذبةٍ، لا بدَّ من المواجهة. قد تكون الحقيقةُ مُرَّةً لكنَّ الوهمَ أشدُّ مَرارةً.



• **كيف نتعاملُ مع شخصٍ أحرجَ نفسهُ في لحظةِ ضَعفٍ؟**

نغضُّ الطَّرْفَ! شخص تعرَّى أمامك، فضح أمره وكشف سِتره، أبسط ما يمكن أن تفعله هوأن تشيح بنظرك وتمنحه فرصةَ أن يستترَ. تصرَّف بعدها كأنَّ شيئًا لم يكن.

• **عن ضَرورة التَّقدير في العلاقات...**

ضرورةٌ حتمية ووصية ربَّانية، سواء كانت علاقة مستمرةً أم أنَّها شارفت على الانتهاء. في الإمساك «معروفٌ» وفي التَّسريح «إحسانٌ». لينٌ يشد أواصر العلاقة تمامًا كما تُرطَّبُ الحبال قبل شدِّها لتصبحَ متينةً فالحبْل الجافُّ ينقطع؛ وكذلك هي العلاقة الجافَّة.

- **عن الاستثمار في العلاقات!**

هناك استثمارات بعوائدَ مباشرةٍ، وأخرى طويلةُ الأجل. ثمَّةَ استثمارات رابحة وأخرى خاسرة. وهناك خسارة تعوَّض وأخرى فادحة نخرج منها مفلسين. لا توجد ضماناتٌ، فالذي يخشى الخسارةَ لن يكسبَ رهانًا!



- **كيف أنسى من آذوْني؟**

تخيلي معي السيناريو التالي: تملكين شقةً أعلى منزلك مخصصة للإيجار، استأجرتها عائلةٌ ثم تخلَّفت عن السَّداد، وأتلفتْ الشقة ورمتْ بالقاذورات عند عتبة المنزل؛ فهل ستسمحين لها بالبقاء؟ هل ستمددين فترة العقد؟ هل ستطلبين تفسيرًا لتصرفات أفرادها من أهلك وأصدقائك، وتقومين بتحليل كل حركة بدرت منهم لفهم الإساءة أو لتبريرها؟

بالطبع لا! ستقومين بطرد العائلة وإخلاء هذه المساحة وتنظيفها؛ ليسكنها من هو أفضل وأجدر وأحقُّ بها. هل نفرض الحدود ومعايير التعامل فقط عند إشغال المساحات الملموسة ذات العائد المادي؟ ماذا عن المساحات غير الملموسة مثل حيز التفكير، والعوائد المجزية مثل راحة البال؟ لا ينبغي لأي مساحةٍ داخل قلبك/ عقلك أن تُشغلَ بغيرِ مَن يستحقها.

متى نسامحُ؟

لا يعني التَّسامحُ الرِّضا بما يسيءُ لنا، أو التَّهاون بحقوقنا. التَّسامح هو التَّسريح والتَّسامي. تسريحٌ لما لم نعد نطيق حمله، فلا داعي للتمسُّك بكفٍّ معتدٍ أو القبض على جمر ذكرى إكرامًا لما كان. في التَّسريح عِتقٌ وإحسانٌ يمنحنا روحًا متساميةً تعيش بلا ضغائنَ.

هل تغفرينَ؟

طبعًا، ولكن لا أبخس نفسي حقَّها أبدًا. أنا عادلة ومنصفة مع الآخر، ومع نفسي، التي لها عليَّ حقٌّ يُؤدَّى ويُصانُ.

بين القوَّةِ والقسوة...

صدعٌ عميقٌ جدًّا مِلؤه الخيبةُ.

هل التَّجاهل طريقٌ الى النِّسيان؟

التَّجاهل طريقٌ إلى المَرارة. كلَّما تقاطعت بنا الطُّرق سنسترجعُ مَرارة الموقف، ولن يسمحَ ذلك لأيٍّ منَّا بالنِّسيان. التَّسامحُ هو الطَّريق الأسْلم للنِّسيان.

• المجاملةُ أم الصَّراحةُ؟

اللَّباقةُ، الكِياسةُ... والأدبُ.

⁂

• التَّغافل أم المواجهةُ؟

من وجهة نظري الشخصية المواجهةُ دائمًا أفضل من الزَّيف اللَّينِ، وإنْ آلتْ إلى الحِدَّةِ. أرفضُ لعب دور المغفَّلة لغرض تسيير الأمور كما قُدِّر لها أن تمشي. لا بدَّ لـ«الأمور» أن تقفَ أوَّلًا حتَّى ننظرَ في أمرها، ونعدِّل مسارَها كي لا نقضي أعمارَنا نادمينَ على لحظةٍ انحرفتْ بها «الأمور» في غفلةٍ منَّا.

• أعاني من متلازمةِ ندم الإفصاح «الفضفضة».

ثمَّة فضفضةٌ فاضحةٌ، فيها تَعرٍّ كاملٌ، فانتبه... الحشمة واجبةٌ!

ما الصَّمتُ؟

تحصينٌ للنَّفْس من توالي الخسارات أمامَ حديثٍ لمْ يلقَ استجابةً.

لماذا الصَّمتُ؟

الصَّمتُ بليغٌ جدًّا، فيهِ تهذيبٌ للنَّفس، وترويضٌ للآخر، ووقايةٌ مِن شرِّ الكلمةِ المنفلتة.

◉ كيف أواجه شخصًا ما بحقيقتهِ؟

تعامي الآخرين عن الواقع هو جهلهم المختار. كُن رحيمًا بمن اختارَ أن يتغاضى عن أمورٍ لو اعترف بحقيقتها لهزمته، هو فقط يريد أن يستمر مطأطئ الرأس لعلمهِ إنْ رفع رأسه ليرى، انقصمَ ظهرُه! اتركه وشأنه، ففي المعرفةِ شَقاءٌ. لعلَّه عقدَ هدنةً مع واقعه، لينجو. لا تحاول تسليط ضوء الحقيقة (صراحتك) في وجههِ. خُذ مصباحك ومارسْ بطولاتِك في مواجهة نفسِك واتركْ الآخرَ في نعيمِ جهلهِ.



◉ هل المجاملةُ نِفاق؟

النِّفاق تملُّقٌ ممنهجٌ يتوجه به صاحب الحاجة لصاحب المكانة سَعيًا لتحقيق مصالحَ شخصيةً أو لجنْي مكاسبَ ماديةً. المجاملةُ تودُّدٌ اجتماعيٌّ متبادلٌ لغرضٍ تدعيم أواصر الترابط، وتعزيز جوٍّ الأُلفة تأمينًا لدعم مستقبليٍّ قد يحتاجه أيٌّ من الأطراف المنخرطة في المجاملات. صكوكُ ضمانٍ اجتماعيٍّ سطحيةٌ تفتقر إلى العمق الوجداني نظرًا لتكرارها ميكانيكيًّا، ولكثرة ممارسيها. لكنها ليستْ نفاقًا!

• متى تنتهي الصَّداقة؟

أنا معجبةٌ دائمةٌ بأصدقائي لأخلاقياتهم، عقلانيتهم، ثقافاتهم، قدراتهم على التعلم والنمو وانفتاحهم على الآخر. ولا أنفرُ من صداقةٍ وأغلق بابَ التواصل إلاَّ عندما يفقدُ صديقٌ احترامي. مثلًا: تنصَّلَ من مبادئه، أصابته لوثةُ جشعٍ، أصبح وصوليًّا ومتملِّقًا، انزلقَ في منحدرٍ أخلاقيٍّ... حينها سينحسرُ الإعجاب ليحلَّ محلَّهُ الاشمئزازُ؛ فأنسحبُ بهدوءٍ.

*

• كيف أصبحُ صديقةً لابنتي؟

الصَّداقةُ أسمى الروابط الإنسانية، وأعلى مرتبةً من كلِّ علاقةٍ بما في ذلك الحبُّ والأمومة. إنْ أرادت أمٌّ أن تحوزَ منزلةً أقربَ من ابنتها، تحايلتْ عليها بعبارة (اعتبريني صديقتك!). والزَّوجة كذلك تسعى أنْ تكون صديقةً لزوجها كي تحظى بانتباه أكثر أو ثقه أكبر. الصَّداقة لا يحكمها عقدٌ شرعي أو رابط بيولوجي أو جائزة سماوية، الصَّداقةُ آصرة اختيارية، واستثمار معنويٌّ متبادل بين شخصيْنِ بلا مقابل سِوى الرفقة. إنْ كنت تودين صداقة ابنتك لمعرفة أسرارها ثم الانقلاب عليها؛ أرجوك امتنعي عن المحاولة! لأنك بذلك ستهدمين مفاهيم الأمومة والصَّداقة معًا. للأمِّ مكانة رفيعة لا ينازُعها بها كائن آخر، استمتعي بكلِّ تفاصيلها من محبة وتفانٍ واحترام. للصَّداقة أسسٌ قد تخلُّ بها نزعة التملُّك والوصاية لدى الأم. كوني أمَّها القويةَ الأمينة المُحبة، ودعي لها حرية اختيار وإدارة صداقاتها.

• **أتمنى حماية أطفالي من تركةٍ ثقيلة قصمت ظهري، ما العمل؟**

في أحلامنا الورديةِ يرث أبناؤنا المال والجمال، السيرة الطيبةَ، وحسن الطالع. أمَّا على أرض الواقع فيرث الأبناء الديون والهموم، الخلافاتِ الأسرية والأمراض الجينية وترسبات نفسيه ورثناها جيلًا بعد جيلٍ. تلكَ هي سُنَّة الحياة! سيحملُ الأبناء على عاتقهم هذا الميراث الثقيل لا محالة، ولكن حبك لهم سيُخفف الحِمْل ويُهيِّئ لهم مَخرجًا، أحبِّيهم مهما كلَّف الأمر، واتركي لهم تدبُّرَ الحياةِ بعد ذلك.

عن جُرح تضحياتِ الصِّغار للكبار...

كريمٌ هو العمر عندما يمنحنا فرصة عيش كل مرحلة في أوانها، قبل أن يجبرنا نضجٌ -سابقٌ لأوانهِ- على أداء دور لم نتأهلْ له بعد. أتكلَّم هنا عن الطِّفل الحكيم الذي كُلِّف بدور المصلح في خلافاتِ والديهِ، وتلقَّى الصَّفعاتِ إثرَ محاولته تلك. عن المُراهِقة التي أخذت الصغار إلى غرفتهم وأطفأتِ الأنوار لتحجبهم عن أبٍ أعماهُ الغضب. عن كاتمي أسرار الكبار، المتفهمين دائمًا لظروف من أهملَهم، المضحِّين منذ نعومة أظفارهم في سبيل مَن لا يستحقُّ حُبَّهم. عن كلِّ من تجرَّعوا النُّضج من كأسِ الاضطرار فكبروا فجأةً، لا الطُّفولةُ يذكرونها ولا الشَّبابُ يتمنونَ عودته، أعمارٌ سُرِقَتْ بمرسوم ضرورةٍ لحالة طوارئٍ عائلية لا تنتهي؛ لا عزاءَ لهم.

• هل حُبُّ الوالديْنِ لأولادِهم فطرةٌ أم اكتسابٌ؟

ينبت الله المَحبةَ في قلبك، ويحدث أن تهملَها فتموت ليصبح القلب بعد ذلك أرضًا بوارًا لا يحييها حرثٌ. كم مِن فطرةٍ شُوِّهَتْ بسوء الممارسة؟ قداسة الأمومة لا تعني عصمةَ الأم من الخطأ. كم مِن ابنٍ قضى عمره يبرِّر أخطاءَ والده بحقِّه ويستعيض عن محبَّته بأجرٍ موعود لدى ربٍّ كريم. كم مِن ابنةٍ أفنت عمرًا لقاءَ رضى من لا يرضى؟ كم مِن أمٍّ نسبتْ كلَّ سوءٍ «لأصحاب السُّوء» ولم تجرؤ على الإشارةِ لنفسِها بإصبع لومٍ واحدةٍ؟ كلُّ النِّعم زائلةٌ، والبنوَّةُ نعمةٌ تزول بزوال الحُبِّ.



• عن تبادُلِ الأدوارِ بينَ الوالديْنِ وأبنائهما...

حتميةٌ مؤلمةٌ لا بدَّ منها، ومحطَّةٌ لا نتمنَّى بلوغها. نرجو دوام الصحة والأهلية ورغد العيش لذوينا، ونطلب من الله أن يمكننا من برِّهم خلالَ حياتهم وردِّ جميل صنائعهم قبل دنوِّ آجالهم. إنَّه دَيْنٌ يوفِّيه الكريمُ ولا يتنصَّلُ من سَدادهِ غير عاقٍّ ولئيمٍ.



• عن أهمية وجه الأمِّ في كلِّ صباحٍ...

لطالما رفضتُ هالةَ القُدسية المرتبطة بأدوارٍ معينةٍ، وكأنَّ جميع من حظيَ بهذا الدَّور مقدَّسٌ لا محالة! ماذا عن الذين لم يعرفوا من وجوهِ أمهَّاتهم سوى الزَّجْر والنَّهْر؟ ماذا عمَّن اختلطت عليه

ملامح العدو والحبيب في وجهها فلم يعد يطيق صباحًا تطلُّ فيه؟ لو أردت أن تقدِّسَ أُمًّا فقدِّس واحدةً لا كلَّ الأمَّهاتِ، فليستْ كلُّ أُمٍّ أُمًّا.

كيف أرمِّمُ علاقتي مع أبنائي؟

بالرغم من كوننا خبراء في العضِّ على اللِّسان، فإنَّ أخطاءَ الأمَّهات لا تُغتفر، مهما تناسيناها أو فصَّلنا عذرًا على مقاسها، حتَّى مع محاولات الجميع بحشْر كلِّ خطأ في بطن العُذر إيَّاه، سيظلُّ الجرحُ ناتئًا ومؤلمًا. لنعدْ لتصحيحِ المسار:

- لا تبرري أيَّ خطأ، اعتذري!
- لا تتوقعي تجاوبًا تلقائيًّا مع محاولاتك... وبالرغم من ذلك استمري!
- ابحثي عن مكامن الخلل في علاقتك مع نفسك، ومع والدتك، ثمَّ عالجي جروحك!
- كوني صادقةً وحثيثةً وصبورةً، وإذا ما منحوك فرصةً أخرى فلا تخذليهم ثانيةً!

- **هل تتطوَّرُ الأُمومةُ؟**

الأمومة ثابتةٌ، أما الحاجاتُ فمتغيِّرةٌ. نوعُ وشكل العلاقة يختلفُ باختلاف المرحلةِ، والأمومة تكون في أبهى حُللِها عندما نعي أنَّ الطفلَ يكبرُ:

- يشعر بالحب عندما تغمرينه بالقبلات في عمر ٤ سنواتٍ.
- يشعر بالحب عندما تُقدِّرينَ خصوصيته في عمر ١٤ سنةً.
- يشعر بالحب عندما تحترمين قرارته في عمر ٢٤ سنةً.

الطِّفلُ كيانٌ مستقلٌّ، وجوده نعمةٌ، رعايته واجبٌ، وحبُّه رزقٌ. والأمومة الحقَّةُ تتَّسعُ مع نمو الأبناء وتشملهم ولا تضيق بنموهم أو تخنقهم. علينا، كأمَّهاتٍ، أن نرعى النمو لا أنْ نكبحَه.



- **أعظمُ ما يمكن تقديمُه لبناتِك؟**

ألاَّ أعيشَ بمفهوم «ضحيتُ بحياتي من أجلِكُنَّ»، بل بمفهومِ «حياتي أفضلُ بوجودِكُنَّ».



- **من علَّمكِ الأمومةَ؟**

ليس للأمومةِ منهجٌ متَّفقٌ عليه. أمومتي فِطريةٌ أقتفي فيها ضميري. أنظرُ لأمومتي كنعمةٍ يجبُ أن أثبت على الدوام أنني أستحقها، وكمسؤوليةٍ يجب أن أثبت دائمًا أنني على قدْرِها! أثبتُ

لمن؟ لنفسي... نفسي اللَّوامة! أراعي من خلال أمومتي احتياجي، أعطي كلَّ ما لديَّ وكلَّ ما ينقصُني، أحاولُ ألاَّ أُخطئَ وإنْ فعلتُ سأعتذرُ وأتعلَّم من الخطأ. لا أعتقد أني سأنجح في كلِّ محاولةٍ ولكنني مثابرةٌ وسأفعلُ كلَّ ما بوسعي.

- **هل تربيةُ الأطفالِ صعبةٌ؟**

التربيةُ مسؤوليةٌ لها تبعاتُها، أمَّا صعوباتُها فيمكنُ تجاوزُها. ومثلُ كلِّ المسؤولياتِ لا بدَّ أن تكون أهلًا لها، مستعدًّا، كُفئًا، معطاءَ، قابلًا للتَّعلُّم والتَّحسُّن. لستَ -في التربيةِ- المُعيلَ فقط، بل إنَّكَ المُربِّي والمعلِّم والقُدوة. مشكلتُنا أننا نريدُ أطفالًا مثاليينَ ونحن أبعدُ ما تكونُ عن المثاليةِ! أطمحُ أن أُربِّي أبناءَ أسوياءَ وسُعداءَ، وحسبي هذا.



- **هل قطعُ العلاقةِ مع الوالديْنِ المعنِّفيْنِ عقوقٌ؟**

أشدُّ الآلام العاطفية ضَراوةً تلك النَّاجمة عن قسوةِ الوالدين، إهمالهما، عنفهما اللَّفظيِّ أو الجسديِّ، وكلِّ أشكال التَّعدي التي يَندى لها الجبينُ. يتحوَّل خلالها الطفل لرهينةٍ تَصْلى عقابًا تلو آخرَ لسنواتٍ طوالٍ، ثمَّ يتسربلُ الوالدانِ بعدها برداء القداسة. «أنا أمُّه جنَّتُه ونارُه، وأنا أبوه أدرى بمصلحتِهِ». وهما في الواقع أفَّاكان، آثمانِ!

إذا ما تلمَّستَ مخرجًا من دوَّامةِ الوجع البائس، تلك، فانجُ بنفسكَ أوَّلًا ثمَّ طبِّبْ بعدها جروح روحك. وإنْ كتبت لك الذريه فعاملهم بما يرضي الله، ويشفي الطِّفل الذي لا يزال حيًّا في أعماقك. إنْ كانت القطيعةُ ملاذك فلا لومَ عليك. وإن استطعتَ التَّشافي ثمَّ قررت العفو والصَّفحَ؛ فعليك بالمسافات والحدود لتضمن لنفسك شفاءً بلا انتكاسةٍ.

كيف أربِّي أطفالًا محترمينَ في زمنٍ كهذا؟

يعتقد معظم أولياء الأمور أن الاحترام وليد الخوف، لذلك يسعون لفرض الهيمنة بمناهجَ عدةٍ مثل الثواب والعقاب، السُّلطوية والخضوع، التَّأنيب والابتزاز العاطفيِّ وفي الحالات المُستعصية (كسْر الشَّوكة).

في الحقيقة، الاحترام سلوك مكتسبٌ من التَّنشئة، ومن خلال المحاكاة لا التلقين. يتعلم الطفل الاحترام حين يحيا في بيئةٍ محترمةٍ. والدان يحترم أحدهما الآخرَ، يتعاملان باحترام مع محيطهما، وفي الوقت نفسه يوليانِ الطِّفل الاحترام نفسه منذ نعومة أظفاره.

تصعب تنشئة طفل يحترم نفسه إن كانت تجربته الأولى مع التنمر في عقر داره. وتستحيل تنشئة طفل يحترم الآخرين في بيئة تستبيحُ الخصوصيات وتجعلها مادةً للسُّخرية والتندُّر. لن يحترمَ الوقت إن لم يحترمْ والداهُ المواعيدَ التي تخصه تمامًا كما يحترمانِ مواعيدَ تخصُّهما.

ولن يحترم مشاعرَ الآخرين إن لم يتعلَّم قيمةَ الحفاظ عليها. كما لن يحترم البيئة أو الحيوانات أو قواعد المرور أو أيٍّ من أنظمة المجتمع واعتباراته إنْ كانتْ بيئتُه ساخرةً هدَّامة منافقةً تعتزُّ بجهلِها بل وتفاخِر به... في النِّهاية، إن أردتَ تنشئةَ ذريةٍ محترمةٍ كُن مثالًا حيًّا، ومُلهمًا.

* كيف نفسِّرُ الظُّلمَ للأطفال؟

يعرفُ الأطفالُ الظلمَ حقَّ المعرفةِ، لا حاجةَ بهم إلى تفسيره. السُّؤال الأجدر بالطَّرح هنا: بمَ نبرِّرُ الظُّلْمَ للأطفال؟

* كيف أكون أُمًّا أفضلَ لأبنائي؟

في التَّربية، نحن محاسبون على ما قلناه وما لم نقله، وعلى ما فعلناه وما لم نفعله، رغم استحالة الخروج من هذا المأزق بلا أخطاء. لا بدَّ لنا أن نعي أن النُّصح أفضلُ من التجريح، والحوارَ أجدى من التَّوبيخ والسُّؤال يطرح للتفاهم وليس لغرض التحقيق. فالرعاية والحب والاحترام أفضلُ من السُّلطة والجبروت والاضطهاد. رفقًا بهذه الأرواح!

- ما هو نطاق السِّعة والحرية للأبناء؟

نطاق السِّعة؟ السعة القصوى، سِعة البال والصَّدْر والحُبِّ والتَّفهم إلى حدودها الأقصى. لا تخذل فلذة كبدك بالتَّضييقِ. أمَّا الحريةُ فبقدْرِ الوعي والمسؤولية شريطةَ، مساهمتكَ في تنشئة شخصٍ واعٍ ومسؤولٍ، لا أن تمنع عنه كلَّ ما يساهم في توعيته، وتحرمه من أدنى المسؤوليات طوال حياته؛ لتبقيه إلى جواركَ خوفًا عليه من حريته. إنْ لمْ تُربِّ شخصًا يرتقي بوعيٍ ومسؤوليةٍ لينال حريته ستحظى بواحدٍ من اثنينِ: إمَّا جبانٌ يعيش حياةً مزدوجةً ليرضيك، أو أرعنُ منفلتٌ يدمِّرُ حياته انتقامًا منك!

كيف نشفي جروحَ الطُّفولة التي ما زالت تطاردُنا حتَّى اليوم؟

لا يمكن تجاوز جروح الطفولة. الطريق الأوحد هو العبور من خلالها وتلمُّس حوائط الذَّاكرة. قراءة كل الخربشات التي تركناها هناك، يومَ اختبئنا خائفين. الطفل في داخلك يعلم أنك كبرت ويرجوك أن تنقذَهُ. إن تجاهلته سيصرخ بأعلى صوته الذي لن يعلو عليهِ صوتٌ. استجب لندائه وخذ بيديه. خذه في رحلة تشافٍ حتى تبرأ جروحه، ويسامحَ ويطمئنَّ... حتَّى ينامَ.

* هل من مَرْهمٍ لجروح الرُّوح؟

هناك عدد لا بأس به من المراهم، تتفاوت أنواعها بتفاوت الجروح. كم عمر جرحك؟ ما عمقهُ؟ من سبَّبهُ لك؟ هل هو جرحٌ عزيزٌ تنتشي بنزيفهِ؟هل تبالي بحجم النَّدْبة التي سيخلِّفها؟ هل ستفخر بها كوسامٍ، أم ستخجلُ منها مثل وصمة؟ إليك بعض الاقتراحات: الصَّلاةُ مَرهمٌ، الغناءُ مَرهمٌ، سرد الحكاية بتفاصيلها ألف ألف مرة لصديقٍ رحوم مَرهمٌ. الضحك مَرهمٌ باردٌ والمواجهة مَرهمٌ حارق. وإن أردت وقاية الجرح المفتوح من نبش الفضوليين عليك بمَرهمِ الكتمان! أما بالنسبة للمَرهم السِّحري الذي يشفي كلَّ ما تخفيه؛ فلن تجد أفضل من العفو عند المقدرة.



* يقولون «اللِّي إنكسر يتصلَّحْ»!

هناك أشخاص يباهون بالكسور المجبورة، لأنها بالنسبة إليهم أوسمةَ النجاة في حياةٍ عاشوها واستحقوها بجدارةٍ، ويضفي عليهم جَمالَ الأواني اليابانية التي تُرمَّمُ بالذَّهب بعد انكسارها. وآخرونَ يلملمون شظاياهم في زاوية من الحياة، ولا يسمحون لأحدٍ بالاقتراب منها؛ ثم يبكون عليها أبدَ الدَّهر. وهناك أشخاصٌ مصنوعون من المطَّاط يرتدُّون سِراعًا من كلِّ صدمةٍ، قادرين على إحداث الكسور في الآخرين دون أن يلحق بهم أيُّ ضررٍ. لذلك علينا أن نتصالحَ مع فكرة الكسْر، ونتعلَّم مهارةَ الجبْر، لأنَّ كلَّ شيءٍ «يتصلَّح».

* كيف نشعرُ بالدِّفء؟

بالاحتواء. ما هو الاحتواء؟ اللِّين والإنصات والتَّفهم ومُداراة الخاطر، والنَّظرة الحانية التي تصل لأقصى الأعماق، وتبعث الدِّفء في مهجةِ القلبِ.

* كيفَ أعلِّمُ الآخرينَ متعةَ الرَّفض؟

بعضُ الدُّروس لا تلقَّنُ بل تُدركُ ذاتيًّا. ستحتاجُ إلى تجرُّعِ نصيبِكَ من نُكران الجميلِ أو حتَّى الخذلان؛ لتصلَ بلا سابق إنذارٍ منطقةَ الرَّفض... ومن ثمَّ تنعم بفضيلته.

* عن الغاصبِ والمغصوب...

شخصٌ توهَّم جبروته فطغى. وآخرُ توهم ضعفهُ فخضعَ له.

* عن الخضوعِ، ووجوب السَّمْع والطَّاعة...

لأي سُلطةٍ؟ أبوَّةٌ، أمومةٌ، ولايةٌ، قِوامةٌ، مُواطَنةٌ، كفالةٌ، تبعيَّةٌ أم ابتزازٌ؟ لكلِّ خضوعٍ ظروف واستثناءات خاصة إنْ كان مرهونًا بشروط الحالات سالفةِ الذِّكر. فاوضْ، أوَّلًا، قدر المستطاع قبل الاستسلام. عليك بالنقاش واستخدام الحُجَّةِ والبُرهان إنْ تمكَّنتَ. اِلتجِئْ للحيلةِ إن استعصى المنطقُ، واعصَ وتمرَّدْ إن ضمنت الملاذَ، وساومْ قبل الرضوخ! أمَّا إذا كانت سلامتُك في

الخضوع، فاعقدْ هدنةً مؤقَّتةً ثمَّ حاولْ مجدَّدًا بعد حينٍ! لا بدَّ أن يلينَ بأسُهُمْ الشَّديدُ.

* عندما يلومكَ الجميعُ!

ليسوا الجميعَ، ولكنهم في نظرك الدُّنيا بما حوت، لذا تشعرين بملامة الجميع. ولهذا الشعور دلالةٌ على أهمية رأيهم وارتباط استقرارك النَّفسي برضاهم. إنْ استحقَّ الأمرُ النِّزالَ فليكُن، أمَّا إنْ لم يستحق؛ ففي خسارة بعضِ المعارك نصرٌ مُشرِّفٌ.

* هل حقًّا الخلافُ لا يفسدُ الودَّ؟

الخلافُ يفسدُ الودَّ بالتَّأكيد، وإنْ لم يفسده كاملًا فسيحدث به عطبًا، وكثرة الأعطاب تقتل الودَّ. إنْ رغبنا في بقائهِ حيًّا فلنُطبِّبْ كلَّ عطبٍ فورَ حدوثهِ، ولنمتنعْ عن الخلاف إكرامًا للودِّ!

هل الابتعادُ والنَّأيُ قسوةٌ؟

ليس دائمًا، ففي بعض الأحيانِ:

- حفظٌ لكرامةِ الآخر من محاسبةٍ لا يحتملها.
- تجنُّب لعتبٍ لن يجدي نفعًا.
- انتصارٌ هادئ لنفسٍ أنهكتْها المحاولات.
- كبرياءُ حمقاءُ تمنعُ صاحبَها من الوصْلِ.

• لماذا نصابُ بالفتور الذي يؤدِّي إلى القطيعةِ؟

ليس كلُّ الضَّررِ ملموسًا ومرئيًّا. ثمَّة أضرارٌ حِسيةٌ بسيطةٌ جدًّا تشبهُ في أثرها التَّنميل الذي يبدأُ دغدغةً وينتهي بفقدانٍ تامٍّ للشُّعور.

⁂

• في لحظةٍ غير مفهومةٍ، فجأةً، منعتُ نفسي من مساعدةِ شخصٍ ما!

لعلَّ حدسَك أدركَ ما لمْ يدركه عقلُك.

⁂

• لماذا نتجنَّبُ المعاملة بالمثْلِ؟

تعفُّفًا. أن تترفَّع عن ردِّ الأذى حفاظًا على مقامِك الذي عملت طويلًا لكسبه، أو إكرامًا لاسمٍ تحملُه وتعتزمُ المحافظةَ عليه من التَّدنيس؛ لَهُوَ الردُّ الأمثل. يتفاخرُ بعضُهم بالقُدرةِ على ردِّ الصَّاع صاعيْنِ ونُزول معترك الإساءة لسحق المسيءِ ثم العودة لاعتلاء منزلتهم الأخلاقية الرفيعة. ما سيدركه هؤلاء -متأخرينَ- أن الطريق إلى هذا المعترك يمرُّ من منحدرِ السَّفالةِ الزَّلِق، الذي بمجرَّد أن تطأه قدماك ستنزلقانِ نحو هاويةٍ لا ارتقاء بعدها، بل ستستمر بالانحدار نحو الحضيض الذي صرتَ محاطًا به.

• لماذا يتجنَّبني مَن كنتُ أنتظرُ اعتذارَهُ؟

أضحيتَ لحوحًا ككلِّ دائنٍ، تلوم نفسك على سذاجتها وتعاتب من يعتز بإثمه ويجافيك. الاعتذار دَين واجبُ السَّداد، لكنَّ المدينَ مفلسٌ، وآثر أن يرهن العلاقة؛ فهل ستدفعه لبيعها أم ستشتريها؟

• مَن يشتري راحةَ بالهِ: حكيمٌ أم جبانٌ؟

ما الذي دفعه مقابل شراء راحة باله؟ هل دفع كلَّ ما يملك من اكتراثٍ وتنصَّلَ؟ أم تنازلَ مقدَّمًا عن انتصاراتٍ حتميةٍ بمعاركَ لا ينوي خوضها؟



• عن الفجوة بين الأقوال والأفعال...

تتَّسعُ، سريعًا، مع كلِّ تفاوتٍ بين القول والفعل، لتبتلعَ الثِّقةَ فجأةً دون سابق إنذارٍ.



• هل الاستغفالُ مَشروعٌ؟

مرفوضٌ جملةً وتفصيلًا، مَن لا يحترم ذكائي لن يستحقَّ وجودي. الاستغفالُ تذاكي الجبناء، فالشجعانُ لا يستغفلونَ أحدًا.



• ماذا عن الغموض؟

الغموض ادِّعاء فارغٌ للأهميةِ، سِتارٌ شفَّافٌ يسدل ظلالًا مخادعةً توحي بأنَّ ما خفيَ أعظم. لا تستهويني المراوغةُ ولا الخُدع البصَرية. أحبُّ الوضوحَ الذي لا يعني بالضَّرورة انعدام الخصوصيةِ، فالوضوحُ هو الموقف الجليُّ في رسم الحدود بين الخاصِّ والمشترك.

⁂

• هل الطِّيبةُ غباءٌ فعلًا؟

أعتقد أن سبب انتشار هذه المقولة هو افتقار عوام النَّاس للثروة اللُّغوية. لا يمكن لأي فرد أن يصف حالته بدقَّة دونما الاستعانة بالمصطلحات اللاَّزمة. حين يفتقر أغلبُ الناس إلى القدرةِ على الصِّياغة السليمة سيُنتجون مقولاتٍ بهذا السُّخف. إذن، لنعد صياغة السؤال:

«متى يُستغلُّ الإنسانُ أبشعَ استغلالٍ؟»

يُستغلُ الإنسانُ أبشعَ استغلالٍ عندما لا يعي أهمية رسم الحدود مع الآخر. تحت وهم العطاء الذي لا ينضب والسَّعي لبلوغ المنزلة «الطائية» في الكرم، يستنزف واحدُنا نفسَهُ حدَّ الإشراف على الهلاك، ثمَّ يشتمُ خصالَه الحميدةَ، ويروي الحِكمَ الركيكةَ على مسامعِ السُّذَّجِ لتنتشرَ كالنَّار في الهشيم!

حريٌّ بنا أن ننمِّيَ الطيبة في نفوس النَّاس، لا أن ننزعها بترهيبهم من مساوئ عواقبها، إذْ لا مساوئ للطيبة. السُّوءُ كلُّ

السُّوءِ في الجشَعِ الذي ينمو أمام تساهل الطَّيبينَ. كُن طيبًا، محسنًا، كريمًا، واردعْ كلَّ محاولةِ استغلالٍ بتحكيم عقلك وفرض حدودك.

⁂

• ما تعريفُ عِزَّة النَّفْس؟

كيف نتعامل مع الأشياء العزيزةِ علينا؟ نحافظ عليها بكلِّ حرصٍ، ولا نتركها في متناولِ الجميع، نحميها، نعتني بها، نشاركها مع من نثق في مسؤوليتهم وأمانتهم وتقديرهم لهذا الشيء العزيز. لنأخذ ذات المبدأ ونطبِّقَهُ على أنفسِنا، لماذا نقبلُ أن نكون في متناولِ الجميع، بلا حرصٍ ودونَ عنايةٍ، بلا معاييرَ واضحةٍ للتَّعامل ودونَ احترامٍ وتقدير؟ إنَّ الأشياءَ النفيسة لا تُترك عُرضةً لكلِّ ما سبقَ، فالنَّفس نفيسةٌ، والنَّفس عزيزةٌ، وتلك هي عزَّة النَّفس.

⁂

• متى يخسرُ الإنسانُ نفسَه؟

عندما يستميتُ لكسب الآخرين بأيِّ ثمنٍ.

⁂

• متى يجبُ على المرءِ أن يتنازلَ؟

عندما يكونُ المُرادُ أثمن ممَّا في يديك.

⁂

• ماذا نقولُ لإنسانٍ أنْهكهُ التَّعبُ؟

لا نقولُ شيئًا، نكونُ له أُذنًا وكتفًا!



سَئمنا الحذرَ... وغلبَنا الحنينُ

الفصل الثامن

مأربُ القلبِ

• **متى سينتهي الانتظارُ؟**

متى ما أردت، فكلُّ ما عليك فعلهُ هو النُّهوضُ ونفضُ غبارِ التَّوقعات، ثُمَّ المُضيُّ مُدندنًا بإحدى أغنياتك المفضلةِ؛ دون الالتفات إلى الوَراء!



• **والأيَّامُ؟**

ستمضي كذلك، بحلوها ومُرِّها.



• عن وهمِ العَودة...

لدى كلٍّ منا مجموعةٌ من الأوهام المُحبَّبةِ، نظرًا لمكانتِها العاطفيةِ التي تضفي عليها هالةً من القدسية. تمائمُ تجلبُ الحظَّ السَّعيدَ، تعاويذُ تطردُ الشُّرورَ، قصصُ حبٍّ أسطوريةٌ، سعادةٌ أبديةٌ. فإنْ كان وهمُ العَودةِ هو خرافتَك المنتقاةَ بعنايةٍ لتنعمَ بنومٍ أفضل؛ هنيئًا لك!

⁂

• ما الشَّوقُ؟

جاذبيةٌ أفقيةٌ.

⁂

• إنْ اتَّبعنا نداءَ الحنينِ إلى أين نصلُ؟

- إلى جدارٍ شاهقٍ يعلن عن نهاية الطريق.
- إلى مخزنِ ذكرياتٍ توهَّمتَها ثمينةً، لتكتشف -بعد تفحُّصٍ- بأنَّها محضُ «خُرداواتٍ».
- إلى نقطةِ لقاءٍ بمَن تتبَّعَ النِّداء نفسه، ووصلَ أخيرًا للمُجيبِ وللإجابة.

⁂

• ما هو الحبُّ؟

أن تكونَ لي الأملَ، وأكونُ لك الجدوى.

⁂

• **كيف نميِّزُ بين مشاعر الحبِّ والإعجاب؟**

الإعجابُ شُعورٌ سطحيٌّ مرتبطٌ بالظَّاهر من الأمورِ (شكل، فكر، رأي، أسلوب، طموح، احتمالات، فرضيات)، بينما الحبُّ شعور عميق مرتبط ببواطن الأمور، وأشدِّ المناطق الدَّفينة سِريَّةً في نفْس الإنسان، ولا يتأتَّى إلاَّ بعد ارتباط وثيقٍ بين اثنينِ، ارتباط يكشفُ الروح والسريرة ويعزز الأمن والحلمَ، مُشكِّلًا اتِّحادًا يصعب فصمُهُ، وإنْ كان لا بدَّ من فراقٍ فسيدمى له قلبانِ. ما زلت أستغربُ كيف يمكن لأحدٍ أنْ يشتبهَ في الحُبِّ الذي هو حالةٌ مؤكَّدةٌ لا شكَّ فيها!



• **كيف نميِّزُ الاهتمامَ؟**

قد نكونُ غافلينَ عن اهتمام أحدهم، لأنَّ الاهتمام يُدرَكُ بالنَّظر للتَّفاصيل. ولكن، إن خلَتِ التَّفاصيلُ من الإشاراتِ، وافتقرَ مُجملُ الحديث إلى الدَّلالات، فهو غير مهتمٍّ، ونحن نبحثُ **هنا** عن شيءٍ غير موجودٍ حقًّا.

• **لا يوجدُ مسمًّى لعلاقتِنا بعدُ...**

العلاقاتُ التي بلا مسمًّى لا تستحقُّ الذِّكرَ. والعلاقاتُ التي لا تستحقُّ الذكر لا تستحقُّ الوقتَ.

- لِمَ لا نتركُ العلاقاتِ بلا تعريفٍ؟

زُجاجتانِ متلاصقتانِ على رفٍّ واحدٍ، واحدة للمِلح وأخرى للسُّكَّر، ولكنَّهما تخلوانِ من ملصقٍ تعريفيٍّ بما تحويانه، أو إشارةٍ يُستدلُّ. قد تعتقد أنَّ رائحةَ السُّكَّر تكفي لتمييزهِ، لمعانَ حُبَيْباته يكفي، خشونةَ ذرَّات الملح تكفي... ذكاءك وحدسك ونظرتَك الخارقةَ تكفي! أنت أكبر من المبتدئين الخطَّائين، أليس كذلك؟ كلاَّ، لستَ كذلك. يومًا ما سيختلطُ عليك الأمرُ وتتذوَّق مَرارةً غير متوقعةٍ تجبرُك على أن تعنونَ كلَّ شيءٍ، وتتأكَّدَ من (عنوانه) قبل تجربتهِ.

- هل تؤمنينَ بالصُّدف؟

مؤمنةٌ بالسَّبب والنَّتيجةِ، وبتداعيات النتيجةِ. مؤمنةٌ بالنِّيةِ والفعل والإصرار. مؤمنةٌ بالخطأ والمصادفةِ. مؤمنةٌ بالظُّروف الزَّمانية والمكانية. الحياةُ بالنسبةِ إليَّ شبكةٌ معقدةٌ مما سبق، وكلُّ شخصٍ منا خيطٌ فيها، ومحاولاتنا الدائمةُ لإيجاد تفسيرٍ منطقيٍّ أو معنًى خفيٍّ؛ هي في حقيقةِ الأمر مواساةٌ ذاتيةٌ أجدُها ضروريةً لاستمراريتنا.

• عن مدى جدية الرَّابط الذي يؤسِّسُ له الحديثِ بين طرفين...

قد تكونُ الأحاديثُ مَدخلًا مناسبًا إلى فضاءٍ ما، ولكنْ، لا تُبنى أيُّ علاقة حقيقية على عِمادِ ثرثرةٍ متبادلة بين رشفاتِ كُوبَيْ قهوةٍ أو حتَّى مئة من الأكوابِ! تبدأ كلُّ العلاقاتِ بحُسن النية وتزدهر بحُسن السُّلوك. أمَّا الثقة المتبادلةُ فهي وليدة المواقف التي تثبت لنا جدارةَ الآخر، ومن هنا تشتدُّ أواصرُ العلاقات. الثقة الحقيقية أن يحِلَّ الشخص محلَّ النفْس، وأن تسكنَ له، وتلجأ إليه، وتطمئنَّ بجوارهِ، لا يقلقك بُعدُهُ ولا يساورك شكٌّ في نواياه. من استحقَّ هذه الثقة نالَ في القلبِ منزلةً لمْ ينلْها غيرُه، ولنْ. أمَّا الأحاديثُ دونَ تجربةٍ ومواقفَ فهيَ عابرةٌ، حتمًا.



الحبُّ من طرفٍ واحدٍ!

إعجابٌ، افتتانٌ، أو حتى هوس، ولكنَّه ليس حُبًّا. الحبُّ تفاعلٌ مشتركٌ من قِبل طرفيْنِ، شدٌّ وجذبٌ، عِشرة ومواقفُ وذكرياتٌ، ألمٌ وندمٌ وشوق، سِرٌّ وحلمٌ ووعدٌ، وجعٌ وكسرٌ وجبْرٌ. كلُّ ذلك يحتاج إلى شخصينِ في معتركٍ دخلاه باختيارهما، ليخرجا منهُ على قدْرِ المساوةِ مُنتصريْنِ أو مَهزوميْنِ!

* **هل نقول «أحبك» إن كان الطَّرفُ الآخرُ لا يريد سماعَها؟**

لا. سنقولها لأنفسنا، ونبحثُ عن شخصٍ آخرَ يستحقُّنا ويستحقُّها ويقولُها لنا.



* **عن الخوفِ من الحُبِّ...**

كمن يعيشُ الحياةَ خلفَ حاجزٍ زجاجيٍّ: لا يسمعُ له صوتٌ، لا يلتفتُ إليهِ أحدٌ. تنبضُ الحياةُ أمامه ولا يستطيعُ لمسها، مهما رغبَ أو حاولَ... سَيفنى دُون أن تعرفَه الحياةُ أو يعرفَها؛ أو يتركَ بها أثرًا.



هل تؤمنينَ بأنَّ الحبَّ يأتي مرَّةً واحدةً، والبقيةُ محاولاتٌ لتجاوزِ هذه المرَّة؟

أؤمنُ بأنَّ الحبَّ رزقٌ من الله. وأؤمن بأن الرزاق أكثر عدلًا من أن يعطيك فرصةً واحدةً فقط لحصاد رزقك. مؤمنةٌ بأن الحياة تعطيك ما لكَ جرأةٌ على انتزاعه وأخذه. وأنك تبرهن على جدارتك بعدد محاولاتك المتكررة في انتشال ما تريده من قبضتها المراوغة.

هل سنجدُ حُبًّا بحجم قلوبنا؟

تتَّسعُ قلوبُنا بحجم الحُبِّ الذي ينمو بداخلها، تمامًا كما تنمو بذرةٌ، وجنينٌ، وحلمٌ!

• **لن يخفقُ قلبي لشخصٍ آخرَ!**

فكرةٌ رومانسية نبيلة، نكررها على مسمع الطرف الآخر، لنثبت وفائنا لهم مهما كانت الظروف، لنؤكِّد نُدرة ما حملناه لهم من مشاعرَ. لنضيف هالةً من القدسيةِ على علاقتنا. فكرةٌ جميلةٌ ولكنَّها غيرُ مجديةٍ وبعيدةٌ كل البعد عن الواقع. سيخفقُ قلبك عدَّة مرَّاتٍ لأسبابٍ مختلفةٍ وستتغيَّر احتياجاتك بتغيُّر ظروفك وستتبدَّل أولوياتُك بتبدُّلِ مهامِّكِ، وستضحكينَ على ما أبكاك يومًا وتجدين بدائلَ تختارينَ منها ما يناسبك ويسعدك.

⁂

• **ما هو الوفاءُ؟**

أنْ تعملَ لغيرك في السِّرِّ، ما تحبُّ أن يعملَه لك علانيةً.

⁂

• **مَن هو الكاذبُ؟**

يهمُّني -ابتداءً- أن أعرفَ سببَ الكذبةِ، قبل أن أصِمَ أحدًا بالـ«كاذب». وكأنه غير قادر على تعديل مسارهِ، التكفيرِ عن ذنوبهِ، أو تبرير موقفهِ. نحن نكذبُ كذلك! نكذب متى ما احتجنا؛ حتى على أنفسنا. إن استطعتُ فهم السَّبب خلفَ قرار أحدهم بتزييفِ حقيقةٍ ما، قد أستطيعُ مساعدته في أن يكون أكثر صدقًا معي مستقبَلًا. لعلَّه يحاول حمايتي من تفصيلٍ ما، خائفٌ من حُكم قد يصدرُ مني، طامعٌ في إبهاري. أو لعلَّه يحاول طمسَ حقيقةٍ تمنَّى لو أنها لم تكن جزءًا من حكايته، فكان الكذبُ وسيلتَه.

• كيف نستطيع إعادة بناء الثقة بعد أن تتهشَّمَ؟

عمليةُ التَّرميم مكلفةٌ أكثر من البناء. التَّرميم يحتاجُ وقتًا وجهدًا ودقَّةً وتفانيًا، وتحايلًا على الواقع، ليظلَّ بعد ذلك متصدِّعًا تمتدُّ فيه شروخه كالعروق. يمكننا الاعتزاز بهذا التَّرميم شهادةَ حفاظِنا على ما تبقَّى ودليلَ تسامينا ونبلِ أخلاقنا، ولكنْ لمن هذه الشَّهادةُ؟ لِمَ أعيشُ في هذا الواقع المتصدِّع وهذا البناءِ الآيل للسُّقوط... ولأجل ماذا؟ أنا شخصيًّا أفضِّلُ بناءً يحميني أكثر من بناءٍ يهدِّدُ أمْني.

• متى ينبغي عليَّ تركُهُ؟

حين تعيدين كتابة هذا السُّؤال على كلِّ صفحةٍ، جديدةٍ، تفتحينها معه.

• متى يكونُ التَّنازلُ مُهينًا؟

عندما يتحوَّلُ التَّفاوضُ إلى مساومةٍ.

• ما هو وقودُ الصَّبرِ؟

حُسْنُ الظَّنِّ.

• مَتى يصبحُ الظَّنُّ إثمًا؟

عندما يرجحُ لغرضِ الإساءة.

• هل نتسرَّعُ بإلقاءِ الحُكم على الخائنِ؟

بالنسبةِ إليَّ، دائمًا، ثمَّة تفسيرٌ منطقيٌّ لكلِّ خيانةٍ. مَنطَقةُ الخيانةِ لا تعني قبولها. سأستخدمُ المنطقَ المجرَّدَ من العاطفةِ لأحلِّلَ السُّلوك وأستوعبَ التَّصرف. بالطَّبعِ لن أرضى بذلك ذريعةً لقبول الأذى. إنَّ لنفسي عليَّ حقَّ ألاَّ أؤذيها. هل أعذر الآخرَ؟ ممكن، ولكنَّني لن أتجرَّعَ السُّمَّ قُربانًا للمعذرةِ!

• عن معضلةِ الوقوع في غرامِ شخصٍ مُرتبطٍ...

أفهمُ، تمامًا، تعقيداتِ العلاقات البشريةِ، وأفهمُ إمكانيةَ تزامنِ الأحداثِ بشكلٍ غيرِ مثاليٍّ، كما أفهمُ الوقوعَ في الخطأ وضرورةَ تصويبِهِ. لكنِّي لن أفهمَ أبدًا الإيغالَ في الخطأ والتَّنقيب عن شفاعةٍ لمخطئٍ... أنظري له مليًّا، واعْلمي: سيظلُّ وجههُ مُوحلًا مهما تجمَّل بحبِّك... وسيظلُّ اسمه لطخةً في سيرتِك مهما أحبَّك!

• عندما يعودُ الخائنُ -الذي تحبُّه جدًّا- ويعتذرُ...

أستغربُ حرصَ البعض على فرض معاييرَ، عاليةٍ جدًّا، لمظاهرَ خارجيةٍ من حيواتهم مثل سيارةٍ فارهة، منزلٍ فاخر، هندام أنيق، حياةٍ مترفة مكلفةٍ تفوق طاقاتهم المالية في معظمِ الأحيان. بينما لا تلقى معاييرُ حيواتهم الشخصية الحرص نفسه، فلا يبالون بفرض احترام النفس ووجوب تقديمه للآخر. يراعون الصورة ويهملون الحقيقة. عزيزتي، ملابسك أنيقةٌ جدًّا وكرامتك مبعثرةٌ، وتَعذُرين؟ أمركِ غريبٌ حقًّا!

يصعب عليَّ أن أحبَّ شخصًا لا أحترمهُ، وأنا لا أحترمُ الخونةَ. ولأنِّي أحترمُ نفسي وأقدِّرها، لن أُلْدَغَ من جُحرٍ مرَّتيْنِ.



• لماذا نهايةُ الحبِّ أشدُّ إيلامًا مِن أيِّ نهاياتٍ أُخرى؟

أكادُ أجزم أنك لم تجربْ أيَّ نهاياتٍ أُخرى. مثلًا، هل جرَّبت أن تدسَّ يدك في كيسِ الأعذار لتبحثَ عن عذرٍ جديدٍ يهوِّن عليك أمركَ؛ فلا تقبضُ على غيرِ الخواء؟ لقد فنيتْ الأعذارُ، واستُهلكت السَّبعونَ بعدَ السَّبعين، ولم يعد ثمَّة عذرٌ؛ بل ستتجرَّعُ الأذى صِرفًا كما هو. هل جرَّبت مَواتَ الأمل؟ أو أن تضيقَ بك الدنيا، حتَّى يضيقَ بك جلدُك فتشتهي أن تنزعَه عنكَ؟هل جرَّبت نفادَ الصَّبر؟ شعورٌ مرعبٌ حقًّا يشبه الكُفْرَ. لشدة خوفنا منه سمينا الصَّبر عبادةً. هوِّن عليك! أنتَ تشعرُ بشيءٍ من الخيبةِ ليس إلاَّ.

• ماذا عن الفرصة الثانية؟

بوسعي إعطاء ألف فرصةٍ لشخصٍ خذلته ظروفه، ولكنَّ معدنه الأصيلَ لا يصدأ ونيته السَّليمة لا تتلوَّثُ. أما مَن كشَفتْ لي الظُّروف رداءةَ معدنهِ وسوءَ نيته، لماذا سأعطيه فرصةً ثانيةً؟

• قلبي يحبُّه، عقلي يكرههُ... أتعبَني الصِّراعُ!

لن أسألَ لماذا يحبُّه قلبُك، بل لماذا يكرهُهُ عقلُك؟ عدِّدي أسبابَ هذا الكُرْهِ، أكتبيها على ورقةٍ، اِلصقي الورقةَ على المرايا ردِّدي الأسبابَ بصوتٍ مسموع لا تتركيها تقرع جدران روحك بلا مجيبٍ. سلِّطي ضوءَ الأسئلة على وجهه قبلَ أن تحاكميه، استجوبيه لعلَّه يبرِّرُ أو يدافعُ أو يهاجمك. قد يعترفُ ويطلبُ المغفرةَ أو يتنصَّلُ ويصِمُكِ بالجنون، فليكن! نحن لسنا بحاجة لأسبابٍ منطقيةٍ لنحبَّ؛ ولكنَّنا لا نكرهُ بلا سببٍ.

• جرحَ قلبي ولا يعترفُ بذنبهِ!

تجتاحُ، كلَّ مجروح، رغبةٌ عارمةٌ في تعرية جروحهِ أمامَ الجارحِ. فهو يعتقدُ بأن غليلَهُ لن يُشفى قبل تيقُّن الجارح من فداحة ما اقترفته يداه. تجده يصرخ، أُنظر لجرحي! أُنظر كم هو عميق! أُنظر لخنجرك، ولبصماتِك، ولِدَميَ هذا. أُنظر لمآلِ حالِنا: جانٍ ومجنيٌّ عليه!

أتساءل، فقط، إن اعترفَ هذا الجارحُ بذنبهِ، فهل سيندملُ الجرحُ أم يلتهب؟ إن أنكرَ ذنبه، هل سيختفي الجرحُ؟ إنْ برَّر فعلته، هل سيسكنُ الألم؟ ما جدوى انتظار الدواء من مسبِّب الدَّاء؟ تطبَّب بالتَّسامح وتحصَّن بالحذر، ولا تجدِّدِ الجُرحَ بالعتاب والشَّكوى. تعلَّم، ترفَّع، وابتعدْ!

⁂

• عن الحُبِّ غير المشروط...

لا يأتي الحبُّ ضمنَ اشتراطاتٍ مسبقةٍ، أو أُطُرٍ محدَّدةٍ؛ بل نُرزق به كما نرزق الصحَّةَ. بعد هذه الحظوة المباركة النَّادرة والمقدسة، لا بدَّ لنا أن نحافظَ على هذا الرِّزقِ، ونضمنَ بقاءهُ، وهذا الأمرُ يتطلَّب جهدًا يُبذل في سبيلِ الحُبِّ باستمرارٍ. المالُ مشروطٌ والصحةُ مشروطةٌ والسَّلامةُ مشروطةٌ والنُّموُّ مشروطٌ، والحُبُّ لا يختلفُ عن هذه القِيَمِ، فلا تتوقَّع استمراره بعدَ إهماله، أو اعتبار بقائهِ أمرًا مسلَّمًا به.

⁂

• هل يَنتهي الطَّيشُ؟

لا ينتهي الطَّيشُ، بل ينفدُ نصيبُك من الأعذار. لكلِّ شخصٍ نصيبٌ من الأعذار تحت خانة «الطيش»، وللذَّكرِ مثلُ حظِّ الأُنثيَيْنِ كما تعلمون! طيشُ المُراهقة، طيشُ الشَّباب، طيشُ أزمةِ منتصف العمر، لكلِّ منهم عددٌ محدودٌ من الأعذار. بعد ذلك يأتي القبولُ

على مضضٍ، ثمَّ النميمة والانتقاد، ثمَّ الحوقلة والامتعاض؛ ذلك لأنَّ الطَّيشَ وأصحابَهُ غيرَ محكومينَ بعُمْرٍ.

⁂

• **نتغاضى أم نغضبُ؟**

للتَّغاضي فاتورةٌ، تُدفعُ آجلًا، يدفعُها الطَّرف الآخرُ دون أن يحسبَ لها حسابٌ. أمَّا الغضبُ فنتقاسَمُ ثمنَهُ فورًا، لذا تأكَّدْ من مَلاءتكَ العاطفية!

⁂

• **هل نحاسبُ الغاضبَ على أقواله، أم نتجاوزُ عنها؟**

في الغضبِ قدْرٌ كبيرٌ من الحقيقة الخام، مشاعرُ ثقيلةٌ غيرُ مكررة لم تخضع لمعالجة أو تنقيح. حتَّى إنْ تراجعَ عنها صاحبُها، أو غفرنا له، لا بدَّ أن نأخذ بعينِ الاعتبار الحقيقةَ التي خرجتْ عن سيطرتهِ لحظةَ غضبهِ.

⁂

• **عن شعورك بالغضب!**

أشعرُ بفورانِ الغضب في عروقي، كفوران الحليب المفاجئ حين نغفل عن القدر فتثور الحمم الحليبية وتترك أثرها على كلِّ شيءٍ. عبثًا أحاولُ السَّيطرة على غضبي؛ ولكني مستمرةٌ رفقًا بنفسي وبمن أحبُّ.

• **متى أُنهي علاقةً؟**

مباشرةً، حين يتبادر إلى ذهنك هذا السُّؤال. قبل هذا السُّؤال كنتَ في مرحلة المقاومة، بعد هذا السُّؤال ستدخلُ في مرحلة الإنكار.

⁂

• **ما الدُّموعُ؟**

طريقة الوجدانِ في التعبير عن نفسه، عندما لا تتَّسع الكلماتِ لزخم الشُّعورِ.

⁂

• **هل الوداعُ بدون بكاءٍ وداعٌ ناقصٌ؟**

هل كلُّ البكاءِ دموعٌ؟ ماذا عن الغُصَّةِ؟ هروب صوتك في عزِّ حاجتك له؟ برودة أطرافك؟ خفقان قلبك المشتَّت... الخواء المحكم، كأنَّما وضعك أحدهم في كيس بلاستيكيٍّ وشفطَ منه كلَّ الهواء حدَّ الانكماش؟ ميِّزةُ الدُّموعِ أنَّها مرئيةٌ فقط، أمَّا الحزنُ فغالبهُ مستترٌ لا يراهُ أحدٌ.

⁂

• عن تبلُّد المشاعرِ...

كمن أُصيبَ برضَّةٍ في روحهِ، فقد على أثرها الإحساسَ، وحلَّ محلَّه شيءٌ من التَّنميل. لا يوجد وقتٌ معينٌ، ولكنك ستشعر بدبيب الإحساس، وهو يعود من جديدٍ، وستفرحُ بعودته وتحافظُ عليه أكثر من ذي قبلٍ.

• هل الحبُّ وهمٌ؟

لا يوجد دليلٌ قاطعٌ على ذلك.

• كيف يطمئنُّ الإنسانُ ويأمنُ في علاقاته؟

- مراعاةُ الصِّدق والأمانة في الفعلِ، قبل القول.
- تبيانُ المصير المشتركِ، وإيضاحُ خطَّة بلوغه.
- الهدوءُ والاتِّزانُ في التَّصرفات، والواقعية في التَّوقعات.
- ثباتُ الموقف، لين الكلام، سهولة المعشرِ، الودُّ.

• ما هي مواصفاتُ رفيق الدرب؟

المؤنسُ، الأمين. مَن يقبضُ على يدي عندما أحتاجه، ويحمي ظهري وإنْ لم أحتجْهُ.

• ما هو النَّصيبُ؟

مقدراتك التي لم تدركْها بعدُ. كلُّ ما يدَّخره لك الدَّهرُ من عاجلٍ وآجلْ.

⁂

• حتَّامَ المبادراتُ من طرفٍ واحدٍ؟

لا تتحقَّقُ المبادرةُ دون مبادرٍ، ولا يتحقَّق العطاءُ دون متلقٍّ. هذا التَّبادل أساسٌ لتوازن الحياةِ إن كانت قدراتك وشخصيتك تؤهلانك لأن تكون مبادرًا، لا تبخلْ! الجزاءُ ليس بالضرورةِ من جنسِ العطاء.

⁂

• الهديَّةُ...

فنٌّ تجسيدِ القيمة المعنويةِ لشخصٍ تعرفهُ أكثر ممَّا يعتقدُ.

⁂

• مَن هو الرَّجلُ البخيلُ؟

الذي يعتبر نجاحك صدفةً ونجاحه إنجازًا. مَن يضعُ طوقَ النجاةِ في مخزنٍ تحسُّبًا للطَّوارئ حين يتركك للغرق. الضَّنينُ، مَن يبخلُ عليكَ بمعلومةٍ؛ هي في جيبهِ أصلًا! مَن يزمُّ شفتيهِ عن كلمةِ حقٍّ نطقتْ بها عيناه. والذي يعلن النِّقمَ ويكتمُ النِّعمَ.

⁂

• أدركتُ مؤخَّرًا بأنَّ رسائلي الصَّادقة وصلتْ عنوانًا خاطئًا، كيف أستعيدُ حِبري وأوراقي؟

أنتِ المحبرةُ. وهذا الفضاء الواسع مخطوطة لك وحدك، فاكتبي ما شئتِ. أسِرِّي، أعلِني، بُوحي، واُكتمي! لن يضيعَ شيءٌ، نصيبُ الرَّسائل الصادقةِ الخلودُ.

≑

• كيف نمشي بحذاءٍ لا يناسبُنا؟

كيف ستكونُ الحياةُ، برأيك، لو خلَعَ كلٌّ منَّا ما لا يناسبُهُ؟

≑

• هل كلُّ خسارةٍ «خِيرة»؟

تلك مجرَّدُ «طبطبة»، مواساةٌ ذاتية لتهوين الخسارة، وتحويلِ فداحتها الواضحة إلى شيءٍ هُلاميٍّ غيبيٍّ يحمل في طيَّاته ما هو أفضل لك، وإن لم تكن تراه، فهذا هو سِحر الغيبيَّات، طيِّعة سهلةُ التَّشكيل تحتملُ أيَّ تأويلٍ. بكذبةٍ بيضاءَ متَّفقٍ عليها نُواسي أنفسَنا والآخرينَ لكي نتمكَّن من المحاولة مرَّةً أخرى «خِيرة».

≑

• هل نستعيدُ يومًا ما خسرناهُ من أنفسِنا خلالَ الفقْدِ؟

ستجدُ، بلا شكٍّ، سِداداتٍ لكلِّ تلك الثُّقوبِ. بعضها سيكون رديئًا مما يعرِّضك لحرج تسرُّبِ المشاعر أمام الملأ! وبعض الثقوب ستُسد بما يشبه الأسمنت لذا ستفقد الإحساس تمامًا بهذه المنطقةِ،

كما سيتعذَّر -عليك والآخرين- الولوجُ دون هدْمٍ متعمَّدٍ مع خطورةِ نتائج ذلك. سيُسدُّ بعضُ تلك الثُّقوب بطباعٍ مكتسبةٍ فرضَها التَّأقلُمُ. لن تُشبه نفسك، وسيستنكرُ تصرُّفاتِك الجديدةَ كلُّ مَن هم حولك، ولن تهمَّكَ آراؤهم. أمَّا إنْ كنتَ محظوظًا فسيقدِّم لك كلُّ من أحبَّكَ، يومًا، جزءًا من نفسِهِ، يشبهك، فيه شيءٌ من حبِّك، وأيَّام صحبتك معهم، وضحكاتِ عُمْرٍ مَضى لم ينسوْهُ... هذا الجزء سيرمِّمُك ويعيدك إلى سابقِ عهدِك.



• **كيفَ نخفي الاحتياج؟**

بالكبرياءِ...



• **هل كبرياءُ المرءِ ضروريةٌ في الحُبِّ؟**

عندما تتخلَّى عن كبريائك أين تودعها؟ صندوق أمانات؟ خزانة؟ مستودع؟ لا يمكن التخلي عن الكبرياء وإيداعها في مكانٍ آمنٍ، ثمَّ العودة لاستلامها فيما بعدُ. ستتنازل عن كبريائك لصالح شخصٍ ما، ثمَّ سيُساومك عليها فتقع مشادةٌ بينكما، وتحاول انتزاعها بالقوَّةِ لتتبعثرَ كبرياؤك في كلِّ مكانٍ تدوسها الأقدامُ.



• **ما سببُ «عِناد» الحُبِّ؟**

حماقاتُ العُشَّاقِ!

• هل يمكنُ تغيير طِباعِ (الشَّريكِ) المتأصِّلةِ فيهِ؟

تمنعنا الكبرياءُ السَّاذجةُ من الاعتراف بعيوبنا، حتى نقعَ في الحبِّ بنضجٍ ونعي أنَّه ليس تمجيدًا للآخر؛ بل مكاشفةً بينَ طرفيْنِ. عندما نحبُّ ناضجينَ نتخلَّى عن نرجسيتِنا، وننظرُ لأنفسنا والشريك نظرةً فاحصةً نأمل من خلالها أن نصلحَ كلَّ العيوبِ، ليتسنَّى لنا الاستمرارُ معًا بما يمنحُنا الأمانَ والثقةَ اللاَّزمينِ لاستمرار الحُبِّ. هذه المرحلةُ هي المِحَكُّ في كلِّ علاقةٍ. هل أنت على استعدادٍ للخروج من مرتع الأنانية لتقوِّمَ سلوكًا دافعتَ عنه طوال حياتك؟ هل آمنتَ أخيرًا بحقِّ شريكك عليك؟ بحقِّك في مستقبلٍ مستقرٍّ وحياةٍ هانئةٍ؟ أم ما زلتَ متشبِّثًا بوهمِ الطَّائر الحُرِّ العنيدِ؟



• عن كبْحِ الرَّغباتِ...

صادقْها تحفِّزْك. تجاهلْها تحاصِرْك. اتَّبعْها تستعبدْك!



• لماذا نستمرُّ بالمضيِّ في الخطأ، حتَّى بعدَ معرفتهِ؟

لأنَّه خطأٌ، فقط من خلال أعيُن ومقاييس الآخرين. بينما من منظورنا هو صوابٌ نتحمَّلُ تبعاتِهِ.



• كيف تخضعُ الأمورُ المنطقيةُ والمحسومةُ لاجتياحِ العاطفةِ؟

ذلك لأنَّ العاطفةَ شكلٌ من أشكالِ التَّمرُّدِ على حسابات المنطق. نحن مفطورون على التَّمرُّدِ، ولدينا نزعةُ رفضٍ لكلِّ ما هو محسوبٌ، لأننا في الأصل أحرارٌ، قبل أن نُدجَّنَ لكائنات تراعي المصالح وتفضِّلُ أنْ تحقِّقَ أكبرَ المكاسبِ بأقل الخسائر. إذا ما شعرتَ باجتياح العاطفةِ، واستسلمتَ لها، فهذا دليلٌ -ربَّما- على إفلاتِ رمقِ حُريَّةٍ متمرِّدةٍ أخيرٍ من التَّدجينِ. هنيئًا لك!

• هل الحبُّ شفيعُ الحماقاتِ؟

بالتَّأكيد، طوال مدة سَريان هذا الحُبِّ! عندما ينتهي الحُبُّ تدفعُ وحدَكَ ثمنَ هذه الحماقاتِ، لذلك تأكَّد من تكلفةِ كلِّ حماقةٍ قبل ارتكابها؛ لعلَّ ثمنها أغلى بكثيرٍ ممَّن تَنوي ارتكابها لأجلهِ.

⁂

• كيف يكونُ الحُبُّ فضيلةً لا عارًا؟

الحبُّ شعورٌ، ولا حكمَ لنا على الشُّعورِ. والحبُّ في حدِّ ذاتهِ فضيلةٌ. أمَّا العارُ فلا يلحقُ بالفضيلةِ، العارُ ابن الرَّذائلِ. والرذيلةُ ليست شُعورًا بل هي سلوكٌ. نحن نستخدمُ العارَ كتهديدٍ درءًا للشُّبهاتِ التي تسبقُ الرذيلةَ بحجَّة أن المُحبَّ مسلوبُ العقلِ. إذنْ، العقلُ هو الفيصل، والحلُّ أن تحبَّ بعقلٍ!

⁂

• لا تروقُني مقولةُ: «يحبُ على الرَّجُلِ أنْ يطاردَ المرأةَ»!

مقولةٌ باليةٌ تستند على اعتقادٍ مهينٍ يصوِّر الرَّجلَ صيَّادًا والمرأةَ فريستَه. أما آنَ للرجال أن ينتفضوا ضدَّ هذه النَّمطيةِ المقيتة؟ لا تليق هذه المقولة بنُبل الرجل المُحب وبقدسية شعورهِ ومبتغاه، فالحبُّ لقاءٌ! نحن نلتقي في منتصف النَّصيب، ونرجوه أن يصيبَنا بمقتلٍ.

• هل نخشى الجنسَ الآخر إذا ما أبدى إعجابَهُ، وكيف نكونُ مرنينَ تُجاهَ الإعجابِ؟

أمقتُ منهج الذِّئب المفترس والحمَل الوديع. هذا المنهج التَّربويُّ السَّاذج فاقمَ المشاكل بين الجنسيْنِ، وعمَّقَ هُوَّةَ التَّشكيكِ الدَّائم في نوايا الآخرينَ. جعلَ منَّا أشخاصًا جبناءَ ومهزوزينَ؛ نشكِّكُ حتى بأحقِّيَّتِنا في الإطراء! مِن الممكن تلقِّي إطراءً في إطارٍ لائقٍ بلا خضوعٍ في القول أو توجُّس وريبةٍ. من الممكن التعامل مع الجنس الآخر باحترامٍ وصدقٍ. من حقِّنا تبادل المشاعر بلا خوضِ حروبٍ نفسيَّةٍ ومجتمعيةٍ. كلُّ ما نحتاجُ إليهِ الثقة بالنفس، والآخر، لنتمكَّنَ من العيْشِ بسلامٍ.

• **ما هي «الغاريَّة»، وهل هي منبعُ «السِّتر»؟**

تعني «الغَيرة». وهي مصطلح ثقافي/ شعبي ذكوريُّ المنشأ، مطَّاطيُّ الطَّبيعة، يُستَخدَمُ للتَّغطيةِ على العُنف الأسريِّ الممنهج تُجاه النساء، بحيث يتمكن أي «ذكر»، له صِلةُ قرابةٍ بيولوجيةٍ أو نسبٍ، من ممارسة القمع بجميع أشكاله على النساء في محيطِهِ. يمكِّنُ عددًا من جرائم الاعتداء اللَّفظيِّ والجسديِّ -التي تصل الى إحداثِ العاهات المستديمة والقتل- من الاختباءِ تحت عُذر «الغاريَّة» الذي يساهمُ في منافعَ مباشرةٍ لمستخدميه ككسب التعاطف، والتماس العذر، ونبْذِ محاولاتِ الحماية الخارجيةِ كونَ «الغاريَّة» حقًّا مكفولًا لأصحابها، وللأسف تخفيفُ العقوبات القانونية الى الحد الأدنى. السِّترُ يختلف عن التَّستُّر، ومَن يستترُ بمصطلحِ «الغاريَّة» في واقع الأمر، ليستِ امرأةً تحتاجُ الأهلَ؛ بل رجُلًا فاقدًا للأهليَّةِ!

⫶

• **كيفَ أتقبَّلُ رفضَ الطَّرفِ الآخرِ؟**

نتقبَّلُ الرَّفض والخسارةَ وضياعَ الفُرص والانتقاد وكلَّ الأمورِ التي تمسُّ الأنا عادةً؛ عندما نروِّض غرورَنا. عندما ندرك قصورَنا وعيوبَنا والمناطقَ التي تحتاجُ إلى التَّحسين المستمر. عندما نعي أنَّ الرَّفضَ يعني عدمَ التكافؤ ولا يعني عدم الجدارة. الكون لا يدور في فلكِنا، وعلينا أن نتأقلمَ مع حُلو متغيِّراتِهِ ومُرِّها.

⫶

• عن التَّعلُّقِ...

بالعاميَّة يقولون عن الشَّخص سَريع التَّعلق "خفيف". وبغضِّ النَّظر عن الإهانة المبطنة، فثمَّةَ قدْرٌ من الصحة لوصف سريعِ التَّعلُّق بالخِفَّة. إنَّه يفتقرُ لثقلٍ في ذاته متمثِّلٍ في مرساةٍ، تمامًا مثل المرساة التي تحتاجها السَّفينة لتثبت في مكانها هياج البحر. هذه المرساة هي الاعتداد الرَّاسخ بالذَّات. بقيمتك ومكانتك، تاريخك وهُويتك، طموحك وأحلامك وكلِّ ما يمكن أن تقدمه لغيرك. في هذه الحالة عندما يدخل شخصٌ حياتَك سيحظى بفرصةٍ معك وستعتبر دخوله إضافةً لكلِّ ما سبقَ، وإن خرج فلن ينتقصَ ذلك من قيمتك الرَّاسخة. بينما المتعلِّق يعتقدُ أنَّ دخولَ شخصٍ ما لحياتِهِ هو العنصر المكمِّل لقيمته الذاتية، وفي خروجِ ذلك الشَّخصِ نقصانٌ حتميٌّ... لذا نجده يتعلَّقُ حمايةً لقيمةٍ لم يبلغْها إلاَّ من خلال العلاقة بالآخر.

⁂

• لماذا أُوصمُ بالبرود؟

التَّفاعلُ مهم، ردةُ الفعل مطلوبةٌ لحيوية كلِّ شيءٍ. النكتةُ، الحوار، الخصام، الحُبُّ، الغَيرةُ، التشجيعُ... كلُّ ما سبقَ سيفقدُ طعمهُ إنْ عُوملَ ببرودٍ. فالبرود ليس الرَّصانةَ، بل هو شكلٌ من أشكالِ اللاَّمبالاة.

⁂

• **ماذا نفعلُ حين نحبُّ؟**

نفعلُ كلَّ ما بوسعِنا.

ـــ

• **هل يُولدُ الحبُّ مِنَ العِشرةِ؟**

قدْ يولد الحبُّ أو الكفرُ بالحُبِّ، فالعِشرةُ مَن تعاشر!

ـــ

• **هل الزَّواجُ حاجةٌ؟**

الزَّواجُ غطاءٌ مؤسَّسيٌّ يعِدُ بتلبيةِ مجموعةٍ من الحاجات، ولا يَفي بوعودهِ في مُعظمِ الأحيان.

ـــ

• **الزَّواجُ نصيبٌ أم اختيارٌ؟**

هل الماءُ هيدروجين أم أوكسجين؟ تمامًا كالمركبات الكيميائية التي تتغير حالتها بتغيُّر أو فصْل مكوناتها، كذلك هي الحياةُ في حقيقتِها. النَّصيب مفهومٌ غيْبيٌّ يرتبطُ بالأقدار، خارجٌ عن مشيئتنا في الاختيار، يوحي لنا بأنَّنا نمسك بدفَّة القيادةِ. لن يصيبَك نصيبُك إنْ لم تكن شريكًا في صُنعهِ ولنْ تختارَ ما ليسَ نصيبَك. استفتِ قلبَك، وعقلَك، وأهلَك؛ وانتظرْ مباركةَ القدَر!

ـــ

◉ هل الزَّواجُ شراكةٌ أم مسؤوليةٌ؟

مسؤوليةٌ مشتركةٌ. يهرعُ إليها غيرُ المؤهَّلينَ، الحالمونَ. ويتجنَّبُها المُدركونَ الواقعيُّونَ. ويفوزُ بنعيمِها الدَّؤوبون الجادُّون.

⩧

◉ عن الأمور الماديَّةِ بين الزَّوجيْنِ...

إدارة الشُّؤون المالية في المؤسسةِ الزَّوجية أمرٌ بالغُ الدِّقَّةِ، يعتمدُ على موازنةِ مصادر الدَّخْل مع المصروفاتِ، والاستثمارات والمدَّخرات، كما هو الحال في أي مؤسَّسةٍ أخرى. الفروقاتُ هي:

- إنَّ المُعيلَ هوالشَّخصُ القادرُ على ذلك حُبًّا وكرامةً؛ دون مِنَّةٍ أوضغينةٍ.
- إنَّ الزوجيْنِ رُكْنا الأساس لدوام الحياةِ الكريمةِ.
- إنَّ الوفرةَ المالية تضمنُ الرَّخاء، لكنَّ التَّعاونَ يضمنُ الاستقرارَ.
- إنَّ الحوارَ سيِّدُ الحلولِ، وكلَّ معضلةٍ -تواجهُ الزَّوجيْنِ- ستُحلُّ لو صارحَ أحدُهما الآخرَ بحقيقةِ شعورهِ، وبادلَهُ الطَّرفُ الآخرُ القدْرَ نفسَهُ من الوضوح.

⩧

• **الفتورُ بين الزَّوجيْنِ... عن الحياةِ بلا حياةٍ!**

تبلُّد المشاعرِ موجودٌ في كل العلاقات الإنسانية والعاطفية، كما هو موجود في الزَّواج. فتورٌ مقترنٌ بالاعتياد، انطفاءٌ نتيجةَ خذلانٍ متكرِّرٍ، خَرَسٌ يكمِّمُ الأفواهَ بسببِ إحباطٍ نخشى التَّعبيرعنه. قبلَ تحليلِ الوضع الحالي، إنْ رغبتَ بالاستمرارِ، لننظرْ إلى نقطة البداية والمستقبل!

- لماذا ارتبطت بهذا الشخص؟
- هل الزَّواج علاقة (مُعيلٍ وحاضنةٍ)؟ شخصٌ يدفع الفواتير وأخرى تربِّي الأطفال، ونسمي هذه العلاقه (سِتر)!
- هل ثمَّةَ نقاطُ ارتكاز أخرى في العلاقة، عدا النَّصيب؟
- هل استطعنا بناء رابطٍ مشتركٍ غير الحِمْل الثقيلِ المسمَّى بالمسؤوليةِ؟

الإجابةُ لديك...



• **هل تموتُ العلاقةُ بموت المشاعرِ؟**

هناك علاقاتٌ تعيشُ لعشرات السِّنين حفاظًا على واجهةٍ اجتماعية معينة، بلا أيِّ مشاعر! وعلاقات مفعمة بالمشاعر تموتُ قبلَ أصحابها. يمكنُ لمشاعرنا أن تخفتَ حتَّى لا نكاد نشعر بها، ويحدث أن يغمرَنا شعورٌ مفاجئٌ أكبرُ من كلِّ ما عهدناه؛ شعورٌ يجدِّد كلَّ ما اعتقدنا أننا خسرناه.

المشاعرُ متغيرةٌ، ولا يعوَّلُ عليها، الحقائقُ أهمُّ. ما هي حقيقةُ الشَّخص الذي أمامك؟ ما الذي يستحقُّهُ منك؟ ما هي حقيقةُ موقفك تُجاهه؟ ما الذي تنويهِ حقًّا؟ هذا ما يهمُّ.

٭

• **كيفَ نحافظَ على حُبِّنا بحماسةِ وجنونِ بداياتِهِ، دائمًا؟**

نتعاملُ مع الحبِّ في بداياته كما لو كنا نقبضُ، في أكُفِّنا، على فقاعة صابون مكتملة وزاهية الألوان. نحرصُ على مناولتها للآخر دون خسرانها. متعةٌ مهدَّدةٌ بالزَّوالِ في أيِّ لحظةٍ، وهنا تكمنُ نشوةُ بداياتِ الحُبِّ الأولى. هناك من يمضي عمره ملاحقًا فقاقيعَ الصَّابون، مستنكرًا خواء قبضته، رافضًا الاعتراف بأوهامه فيصف الحبَّ برُمَّتِهِ بالوهْمِ.

ينضجُ الحبُّ في الشَّراكةِ النَّاضجةِ، في كنف مَن لا ينظرون له كمغامرةٍ، بل كمسيرةٍ تتطلَّب شريكًا يعوَّلُ عليه، نقتسمُ وإيَّاه أرزاق الحياةِ؛ ونجابهُ معًا تحدِّياتها.

هذه الشَّراكةُ ليست تطلُّعًا لمستقبل مشرقٍ نتخلَّى عنه عند أول عاصفةٍ. هذه الشَّراكةُ التحام روحيٌّ ووحدةُ مصيرٍ، ولنضمن التحامًا كهذا لا بدَّ للحُبِّ أن يجريَ مجرى الدَّمِ. لن يحدث ذلك دون أن يحلَّ كلٌّ منَّا عُقَدًا ضاربةً في جذورهِ تهدِّدُ سريانَ الحبِّ وتدفُّقهِ.

مطاردةُ الفقاعاتِ ممتعةٌ، تعطينا وهمَ الخفَّةِ والتَّحرُّرِ. ولكن، لا شيءَ يوازي أمانَ المَصيرِ المُشترك.

• **ما الفرق بين الاكتفاء والملل؟**

كالفرقِ بين الشَّبَع وفقدانِ الشَّهيةِ.

⸗

• **عن مُعضلة غيابهِ في حضورهِ...**

لستُ بحاجةٍ لمن يشغلُ حيِّزًا من محيطي بلا قيمةٍ تُذكر. حاضرٌ بلسانِك دونَ وعيك، حاضرٌ بجسدِك دون قلبك، حاضرٌ بجيْبِك دون ضميرك... هذا الحضورُ لا يَلزمُني!

⸗

• **ماذا عن اعتيادِ الغيابِ؟**

لديَّ حُبٌّ غيرُ منطقيٍّ للقطارات، ففي التَّحديق عبرَ النَّافذةِ بكلِّ المناظر المارَّةِ من أمامي، بالمحطَّةِ، بالبشر، بالبنايات، من ثم يأتي بريفٍ أو مراعٍ وسهولٍ، بحارٍ وبحيراتٍ وأنهارٍ، بقطاراتٍ أخرى في المسار المعاكس... في البدء أرى كلَّ شيءٍ بوضوحٍ، ولكن، بمجرَّدِ ازدياد السُّرعةِ يتحوَّل كلُّ ما هو خارجُ النَّافذةِ إلى مزيجٍ من الألوانِ الخاطفةِ.

لأعتادَ غيابَ أحدِهم أحاولُ الدَّفع بوتيرةِ حياتي نحو إيقاعٍ سريعٍ لا يمنحني متَّسعًا لتفقُّد المكان الخالي، وإطلاق تنهيدة حنينٍ. قطارُ حياتي سريعٌ جدًّا وسيمتزجُ مكانك الخالي مع المحيطِ وتختفي بلمحِ البصر.

⸗

• ما المشاعرُ غيرُ المتبادَلة؟

- أمٌّ لا تكفُّ عن الدُّعاءِ لمن عَقُّوها.
- زوجةٌ مخلصةٌ تنتظرُ توبةَ زوجٍ أشقتهُ العربدةُ.
- شابٌّ لجمتْهُ التَّقاليدُ فذهبتْ حبيبته صاغرةً لـ«راعي النَّصيب».

⁂

• لِمَ لمْ أعدْ أقوى على الصَّبرِ؟

يستحيلُ علينا الصَّبرُ لسببيْنِ:

- عدم توافر إجاباتٍ واضحةٍ تشفي الغليلَ.
- عدم تمكُّننا من تحديدِ مدَّةٍ زمنيةٍ ينتهي فيها كلُّ هذا الصَّبر ونظفر بما طال انتظاره.

ربما سيهونُ علينا الصَّبرُ لو أُحِطنا بهِ خبرًا، هنا يكمن الفرق بين الصَّبر والانتظار. نحن ننتظر المعلومَ ونصبرُ على المجهول.

⁂

• لا أُجيدُ التَّعبيرَ عن شُعوري، أبتلع مشاعري فقط!

سوف تصابُ بانتفاخٍ شديدٍ يمنعك من العبور بمرونة في سُبُل الحياة اليومية، ويضيق بك المكان حتى تنفجر يومًا، وتمطر الجميع بكلِّ ما ابتلعته. ولكنْ، للأسف، لن يصاب سِوى الأبرياء، وسيتجنَّبُك بعدها الجميعُ خوفًا من احتمالات الأذى المحيطةِ بك!

⁂

• لا أقول ما بقلبي خشيةَ أن ينقلب ضدي...

قبل أن تفصحَ عن مكنونات قلبك، تأكَّدْ مِن سِعة الطَّرف الآخر. هل يملك سِعةَ البال والقلب والوقت؟ راجعْ نفسكَ، هل تعرف تمامًا غايتَك من البوح؟ هل قمتَ بصياغة أفكارك بما يضمن سلاسة وصولها؟ إن عرفت الغاية وأتقنت الأسلوبَ، وضمنت السِّعةَ والتوقيتَ، لن ينقلبَ شيءٌ ضدَّك.



• عن عدم وجودِ مساحةِ تمدُّدٍ في العلاقات...

ما يحدثُ، في العادة، أننا نتلهَّف لوئام الشَّراكةِ، ونفتحُ أبواب حيواتنا على مصاريعها لمن نحبُّهم، ليفعلوا بنا ما شاؤوا باسم الحُبِّ. هناك من يعيدُ ترتيب حياتك حسب ما يراه مناسبًا، وهناك من يزاحمك ويشغل كلَّ ركنٍ ويسبِّبُ لك فوضًى عارمةً سيضيع بعدها كلُّ ما يخصُّك. وثمَّة من يفرغ عالمك تمامًا، من كلِّ شيءٍ، ويخرجُ تاركًا كرسيه الخالي ريثما يعود، ولا يعود!

لتجنُّبِ هذه المزاحمةِ فلنخلقْ مساحةً مشتركةً ومحايدةً في المسافةِ التي كانت تفصل بيننا، يومَ كنا غرباء، ولنذهبْ إليها محمَّلينَ بكلِّ ما يقبلُ القسمةَ على اثنين، ثم نضاعفُ بالحُبِّ كلَّ ناتجٍ، ونتَّسعُ معًا كأشخاصٍ مستقلِّينَ يلتقون في المنتصف!



• **كيف تعرفُ، في زحامك، مَن تكون؟**

تنظر في عينيْ أقرب شخصٍ، وتطلبُ منه أن يذكِّركَ مَن أنت!

⁂

• **هل من الممكن الدُّخولُ في علاقاتٍ مع مَن لا يشبهوننا إطلاقًا؟**

إنْ كنت متفتِّح الذهن والمدارك، متَّسِعَ الصدر ومدركًا للاختلاف؛ فكلُّ شيءٍ ممكن. ولكنْ، إن كنت ممَّن ينشدون التوأمةَ في الصَّداقة والتبعية في الزَّواج، وتحلم بذريَّةٍ لا تخرجُ عن حكمِك، وتنتمي لمجتمعٍ مستنسَخٍ يحمل نفس الأفكار والمعتقدات، ويتشابه حتى في طريقة الملبس واختيارات الطعام والتَّرفيهِ عن النفس، فلا؛ لن تتمكَّنَ مِن معاشرةِ مَن لا يُشبهُك.

⁂

• **عن فارق السِّن في الحُبِّ...**

السِّنُّ عاملٌ مؤثِّرٌ للتفاهم بين أي طرفين في أيِّ علاقة. تُحتِّم علينا السِّن أخذها بالاعتبار في تحديد المسؤوليات، وتُشكِّل فارقًا نوعيًّا في مواضيع المشاركة كحسِّ الفكاهة، والموروث الثقافيِّ للجيلِ، المفرداتِ الدَّارجةِ، الذَّوقِ العام؛ وحتى الآراء السياسية. مضاعفة القواسم المشتركة هو السَّبيل للتواصل ومن ثَم التفاهم. إذا لم يكن فارقُ السن مشكلةً في التَّفاهم؛ لن يكونَ مشكلةً في الحُبِّ!

⁂

• هل الإثارةُ والخوفُ نقيضانِ؟

رعشةُ الإثارة التي تنتابك ما هي إلاَّ لحظة مغادرة الخوف، عندها ستهبُّ روح المغامرة لتنفضَ أوصالك تمامًا كما يُنفضُ الغبار عن السِّجادة البالية. هذه النَّفضةُ، هي نشوةُ المغامرةِ: ثوانٍ تعادلُ عُمرًا كاملًا.



• ما الفرقُ بين الرِّقة والضَّعف؟

سأتناولُ الرِّقةَ من باب رقة القلبِ، ولن أتطرقَ للدَّلال المبتذل. الرِّقة لا تستلزم الضَّعف، ولك في خيط الحرير خير مثالٍ. الرِّقة تسخيرُ القوةِ للرَّحمة. أن يرقَّ قلبُك هو أن تختار أن تكون رحومًا، بالرغم من قوتك. ولا يوصف الشخص بالشهامة والمروءة إلاَّ عند تمازج القوة بالرِّقة في قلبه. أمَّا الضَّعف فهو من شِيم الأذلاَّء، منبعُهُ الخسَّةُ وناتجهُ الهوانُ.



• هل يمكن لعتابِ المحبِّين أن يكونَ غضبًا حنونًا؛ كما يحدث بين الجدَّة وحفيدتها مثلًا؟

في هذه الحالة نعاملُ العتابَ معاملة الجدَّة للزَّعفرانِ، مثقالُ ذرَّةٍ يفي بالغرض.

• **متى ينتهي لقاءُ الأحبَّة؟**

أُفضِّلُ أن أغادر ولا يزال في عين المحبِّ متَّسع يفوقُ في سِعته المكانَ. أُفضِّلُ أن أترك المكان قبل أن يخفت صدى الضحكات من أرجائهِ. أُفضِّلُ أن أودَّعهم قبل أن أكتفي منهم لأضمنَ اللَّهفة في لقائنا القادم.

÷

• **قالوا «متى فقدتَ الشَّيءَ شعرتَ بقيمتهِ»، لكنني أشعرُ بقيمته حاضرًا، وأتمسَّكُ به جدًّا، وأعيشُ في قلقٍ من فقدانهِ...**

الامتنان نواة الاستدامة. اعتبار النعم من المسلَّمات مثلُ إرخاء قبضتك عن نعمتِك، فإنْ ضاعت لا مُلام على ضياعها سواك. اطمئن! أصلِحْ نِيَّتك وصُنْ نعمتَك ولا تدعِ القلقَ يقتاتُ على سعادتِك!

• **عن الامتنانِ...**

الوعيُ الصَّادق بفضلِ وأثرِ شخصٍ أو شيءٍ عليك، وقناعتُك بوجوبِ التَّعبير عن شُكرِك بكلِّ حواسِّك.

• ما هو الحُبُّ بنظرك؟

هل سبقَ لك مشاهدة التقاء محيطيْنِ؟ المحيط الهندي والأطلسي، مثلًا، منظرٌ مَهيب! يلتقيانِ في نقطةٍ ولا يختلطانِ، كأنَّما هناك حدٌّ فاصلٌ، بينما في الواقع لا يفصلُهما سِوى اختلاف تركيبتيهما، الملوحة، درجة الحرارة والتيارات. ﴿مَرَجَ ٱلْبَحْرَيْنِ يَلْتَقِيَانِ ۝١٩ بَيْنَهُمَا بَرْزَخٌ لَّا يَبْغِيَانِ﴾ في توظيف كلمة «برزخ» كوصفٍ قُرآني لهذا الحدِّ الفاصل بين المحيطات يكمنُ المغزى: برزخٌ (منطقه فاصله أبدية المناخ). بالنسبة إليَّ الحياةُ محيطانِ، أحدهما النَّعيم والآخر الجحيم، والحبُّ هو ذاك البرزخ القابع في المنتصفِ، بين تلاطمِ أمواج النعيمِ والجحيم.

٭

• أين يتجلَّى حُبُّ النَّفْس؟

- في التَّرفع عن المهاترات والجدل والتبرير.
- في رسم الحدود بما لا يترك مجالًا للتجاوز وتقنين الإسراف.
- في المشاعر بتغذية الروح بما يرتقي بها، والالتفاف على النَّفْس والإحسان إليها.
- في الارتفاع بالقيم والمبادئ بشكلٍ يفرض على الآخر المعاملةَ بالمثل أو أفضل.
- في الاستثمار في السَّكِينةِ والهدوءِ، وتحصين المزاج من العوامل الخارجية والاكتفاء الذَّاتي.

٭

* **هل يصنعُ الحبُّ المستحيلات؟**

الحب يصنعُ كلَّ شيءٍ. يصنعُ المستحيلاتِ والمعجزاتِ، الأزماتِ والصِّراعاتِ وحتى التَّهيؤاتِ.

خضْ مع من خاضَ تجدْ إجابتك!

* **هل ينتصر الحبُّ أخيرًا؟**

إنْ كان على حقٍّ لا بدَّ أن ينتصرَ. أنت كشخصٍ تستحقُّ كلَّ الانتصارات، ولكن في معترك الحُبِّ لا تعول على انتصار علاقةٍ تشوبها العيوبُ. الحُبُّ حالةٌ تخصُّك ولكنَّها منفصلةٌ عن شخصك. يمكن أن تخسره دون أن تخسر نفسك. انتصرْ لنفسك!

حسنًا، إليك ما جرى.

كلَّما غلبني همِّي، في تلك اللَّيالي، تناولتُ هاتفي وتركتُ لآلافِ الغُرباء نداءً خافتًا يَشي بوحدتي: "خنسولف"!

كانَ ندائي يعتلي نافذةً بيضاءَ، في شاشةٍ تطلُّ على العَتمة ولا يطلُّ منها أحدٌ، أشبه ببئرٍ معطَّلة؛ قاعُها ملاذي. كنتُ أقبع هناك راجيةً، منتظرةً، أترقَّبُ هبوطَ الدِّلاء؛ وأتحيَّنُ تحلُّقَ أصحابها حول فم البئرِ.

سترتَطمُ الدِّلاءُ - آنَ هبوطِها - بعضُها ببعضٍ، وتمطرُني بأسئلةٍ أجهلُ سائليها. كنا في تلك العَتمة متشابهينَ، سواسيةً في غياهب التِّيه. غريبةٌ هي أُلفةُ الحائرينَ، عبثيةٌ ومطمئنةٌ.

أجبتُ - من قاع البئرِ - على أكثر من ألف سؤالٍ. أجبتُ على أسئلةٍ وُلِدتْ في مخاضٍ صامتٍ، قرأتُها مرارًا فاستعارتْ صوتي واستحالتْ أسئلتي. أسئلة متذبذبة كان نتاجها حوارًا متشظِّيًا عصيًّا على الانضباط، يُشبه الأفكارَ المتسارعةَ لعقلٍ يتوقُ إلى الهدوء... ويأبى السُّكونَ.

المؤلفة



دانة فيصل مدوه

ما لا يُقالُ

حوارٌ بين غُرباء في غزلة



منشورات تكوين
TAKWEEN PUBLISHING



www.takweenkw.com | takween.publishing@gmail.com